ఉరుము ఉరిమి పిడుగు పడ్డట్లే హార్ట్‌ఎటాక్ ఉపద్రవం!

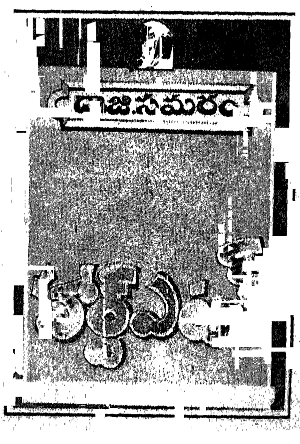
ఒక్కసారిగా కుప్పకూలడంలో వింతేమిటి?

ఎందుకిలా జరుగుతుంది?

హార్ట్ ఎటాక్ చెప్పాపెట్టకుండా వచ్చేస్తుందా? పొగత్రాగడానికి–హార్ట్ ఎటాక్‌కీ, స్థూలకాయానికి – హార్ట్ ఎటాక్‌కీ, మధుమేహానికి –హార్ట్ ఎటాక్‌కీ, కొలెస్టరాల్‌కీ–హార్ట్ ఎటాక్‌కీ, ఆందోళనకీ – హార్ట్ ఎటాక్‌కీ సంబంధం ఏమిటి?
హా టాక్‌కీ– వయసుకీ
స ం లేదా?

కుండా
కాపాడు వస్తే
బయ పడటమె ?

అందరినీ వణికించి
ఎటాక్‌కి కంఫర్టబుల్‌సా ష
ఈ పుస్తకం.



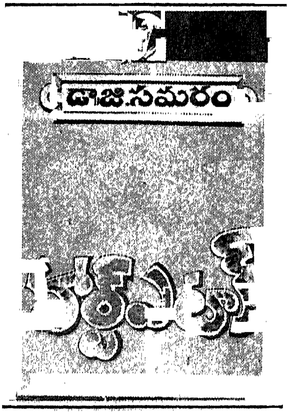
★★

ఉరుము ఉరిమి పిడుగు పడ్డట్లే హార్ట్ఎటాక్ ఉపద్రవం!

ఒక్కసారిగా కుప్పకూలడంలో వింతేమిటి?

ఎందుకిలా జరుగుతుంది?

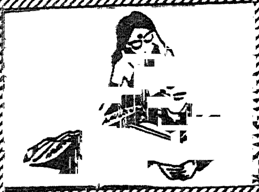
హార్ట్ ఎటాక్ చెప్పాపెట్టకుండా వచ్చేస్తుందా? పొగత్రాగడానికి–హార్ట్ ఎటాక్కీ, స్థూలకాయానికి – హార్ట్ ఎటాక్కీ, మధుమేహానికి –హార్ట్ ఎటాక్కీ, కొలెస్టరాల్కీ–హార్ట్ ఎటాక్కీ, ఆందోళనకీ – హార్ట్ ఎటాక్కీ సంబంధం ఏమిటి? హార్ట్ ఎటాక్కీ– వయసుకీ సంబంధం లేదా?



హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా కాపాడుకోవడమెలా? వస్తే బయటపడటమెలా?

అందరినీ వణికించివేసే 'హార్ట్ ఎటాక్'కి కంఫర్టబుల్ సొల్యూషన్ ఈ పుస్తకం.

★ ★ ★



హార్ట్ ఎటాక్

డా॥ జి. సమరం, M.B.B.S

వాసవ్య నర్సింగ్ హోమ్, విజయవాడ - 520 006

ప్రచురణ నెం : 15

ప్రథమ ముద్రణ : ఆగస్టు 1993

ముద్రణ : డి.బి. ప్రింటర్ - విజయవాడ - 2

ప్రచురణ : నవభారత్ పబ్లికేషన్స్, విజయవాడ-4

ISBN 81-7260-014-3

వెల : రు. 12/-

సమర్పణ

నవభారత్ బుక్ హౌస్

కార్ల్‌మార్క్స్ రోడ్ - విజయవాడ-2

మీ ఇంట్లో డాక్టరు

మానవ శరీరంలో వయస్సును బట్టి, మారుతున్న సీజన్స్ బట్టి, శరీరంలో మార్పులు వస్తాయి. ఆ మార్పుల్ని, సోకే వ్యాధుల్ని వేర్వేరుగా చూడగలిగే కనీస వైద్య పరిజ్ఞానం మనకెంతో అవసరం. లేకుంటే ఒకదానిని మరొకటిగా భావించి అపోహపడటం; ఆదోళన చెందడం జరుగుతుంది. దీనికి తోడు ఎవరెవరో వచ్చి ఏవేవో చేయాలంటారు. చిట్కావైద్యాలు చెబుతారు. ఫలితంగా వ్యాధి ముదరబెట్టుకుని భయాందోళనలతో కృంగిపోవాల్సి వస్తుంది.

కొన్ని సందర్భాలలో వ్యాధి కన్నా, వ్యాధి తాలూకు భయం ఆ వ్యక్తిని మరింత ఎక్కువగా పీడిస్తుంది. అలాంటి వ్యాధులకు చికిత్స ఏమిటి? ఏ డాక్టర్ని సంప్రదించాలి? అన్న విషయం ప్రతి వ్యక్తికి తెలియజెప్పవలసిన అవసరం నేడెంతో వుంది.

కొన్ని వ్యాధులు 'చాలా సీరియస్'గా కనిపిస్తాయి. కానీ సింపుల్ ట్రీట్‌మెంట్‌తోనే తగ్గిపోతాయి. డాక్టర్ని చూడవలసిన అవసరం కూడా అంతగా ఉండదు.

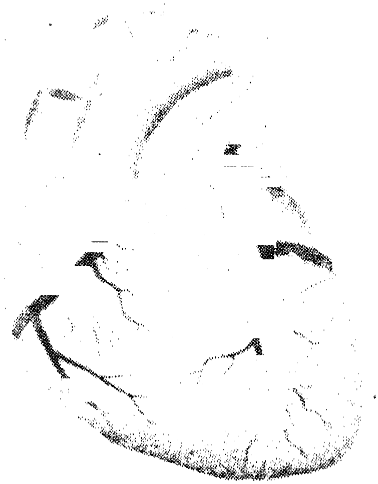
మనిషి తాను అనుభవిస్తున్న బాధని దృష్టిలో పెట్టుకొని డబ్బు ఖర్చు పెడతారు. మనిషి అనుభవించే బాధకి, 'వ్యాధికి' సంబంధం లేదు. బాధ ఉన్న ప్రతి వ్యాధీ తీవ్రమయింది కాదు! కాని కొన్ని వ్యాధులు ఆలస్యం చేస్తే ప్రాణాల్ని హరిస్తాయి. ఆ విషయాలు సవివరంగా చెప్పడానికీ, ఏ బాధకి ఏ డాక్టర్ని ఎప్పుడు సంప్రదించాలో తెలియచెప్పడానికీ; కాలయాపన-వృధా ఖర్చు నివారించడానికీ "ఆరోగ్య రక్షణ గ్రంథావళి" మీ ఇంట ఉంచటం మీకేగాక మీ చుట్టుపక్కలవారికి కూడా ఎంతో ఉపయోగం.

డాక్టర్లు లేని చోట ఎమర్జెన్సీగా ఓ కుటుంబ డాక్టరుగా ఈ రచనలు మీకు సహాయపడతాయనీ ఆ సదాశయంతో మీ ముందు వుంచుతున్నాము.

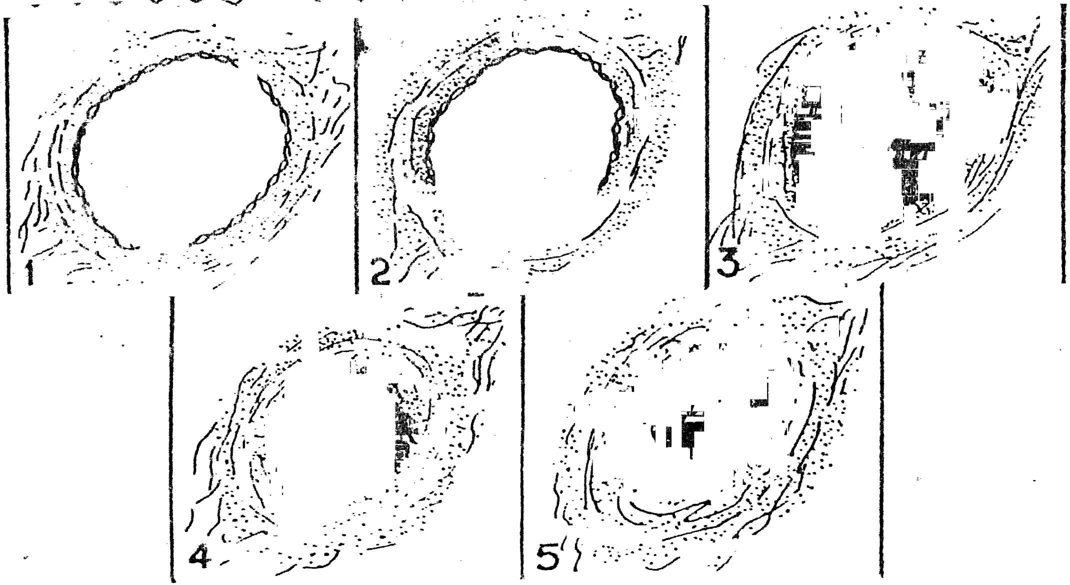
అక్షరజ్యోతితో నిరక్షరాస్యతని పారద్రోలుతున్న ఈ తరుణంలో ఇంటింటికీ ఓ 'డాక్టరు'ని తయారుచేయాలనే సదాశయంతో ఉద్యమిస్తున్న మీ అభిమాన డా॥ సమరంతో చేయి చేయి కలపండి. వైద్య విజ్ఞానాన్ని ఇంటింటికీ కాకపోయినా గ్రామగ్రామానికి చేరగలిగేట్లు మీ వంతు కృషి చేయండి. "ఆరోగ్య రక్షణ గ్రంథావళి" మీవద్ద వుంటే అన్నీ విశ్లేషించి సలహా చెప్పగల డాక్టర్ మీ ఇంట ఉన్నట్లే!

మీ

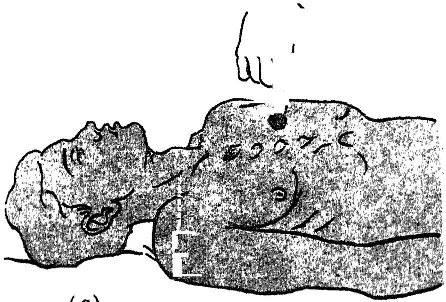
—నవభారత్



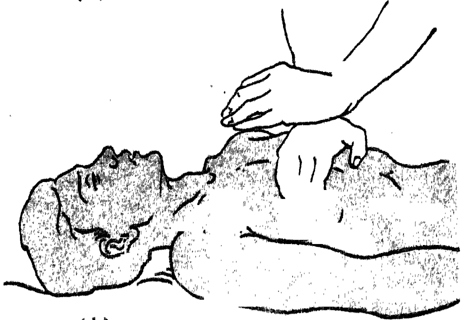
గుండె కూడా కండరాలతో నిర్మితమవుతుంది. కండరాలన్నింటికీ రక్తనాళాల ద్వారా రక్తం సరఫరా అయినట్లే గుండె గోడలకి కూడా రక్తనాళాల ద్వారా రక్తం సరఫరా అవుతుంది. గుండె కండరాలకి రక్తం అందించే ముఖ్య రక్తనాళాలు రెండు ఉన్నాయి. ఒకటి – రైట్ కరోనరీ ఆర్టరీ రెండవది – లెఫ్ట్ కరోనరీ ఆర్టరీ.



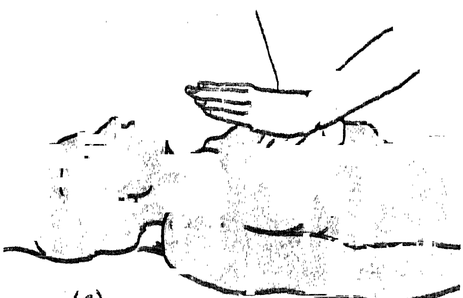
రక్తనాళాల లోపల డో ట రక్తం గూ ్ర రక్త ఏకి
కలిగి ఆ రకంగా రక్త ఏకి
కలిగినప్పుడు గు టు వ గు
గ నాళాలు మూసుకుపో ఈ చి కన



(*a*)



(*b*)

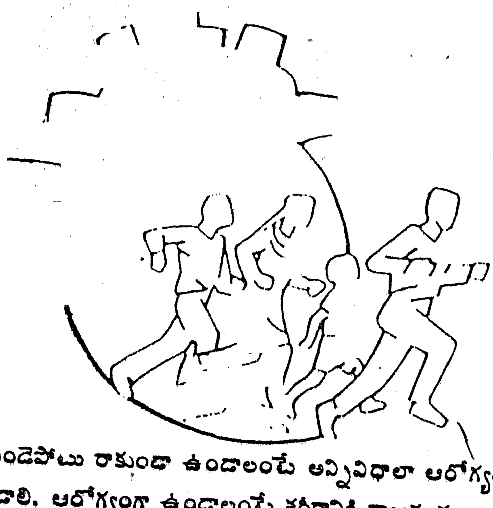


(*c*)

గుండె అకస్మాత్తుగా ఆగిపోయినప్పుడు వెంటనే కార్డియాక్ మసాజ్ చేస్తే తిరిగి [illegible]కునే అవకాశం ఉంది (కార్డియాక్ మసాజ్ చేసే విధా[illegible] వివరంగా కింద పేజీలో చదవండి)



గుండె ఆగిపోతే ఊపిరి కూడా ఆ[illegible]. అందుకని నోరుకి నోరు బిగించి గాలి గట్టిగా ఊదాలి. దీ[illegible] [illegible]స పద్ధతి అంటారు. కార్డియాక్ మసా[illegible] [illegible] ఎలా అందించాలో చూపే చి[illegible] [illegible]వం [illegible] 58వ పేజీ చూడండి)



గుండెపోటు రాకుండా ఉండాలంటే అన్నివిధాలా ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే శరీరానికి వ్యాయామం కావాలి. గుండె ఆరోగ్యానికి మంచి వ్యాయామం – నడక లేదా పరుగు. "గుండె రక్షణకు పరుగు" అనేది మన నినాదం కావాలి.

హార్ట్ ఎటాక్

కొండంత మనిషికి గుప్పెడంత గుండె ప్రాణం.
ఆ కాస్తంత గుండె డౌను అయితే కొండంత మనిషి
కుప్ప కూలిపోతాడు!
గుండె గుప్పెడంత కావచ్చు-
ఆర్ద్రితకీ...
ఆవేదనకీ...
అతలాకుతల మవుతుంది.
సంతోషంవస్తే స్పీడ్ అవుతుంది.
దుఃఖం వస్తే డౌను అవుతుంది.
సర్క్యులేషన్ స్టాప్ అయితే అవుట్ అవుతుంది.
ఎందుకని?
ఎలాగని?
హార్ట్ ఎటాక్‌కి సంబంధించిన కథాకమామీషే ఈ కథనం.

1. హార్ట్ ఎటాక్ అంటే...

గుండె గోడలకి అకస్మాత్తుగా రక్తం సరఫరా ఆగిపోవడాన్ని హార్ట్ ఎటాక్ అంటారు. దీనినే గుండెపోటు అంటారు.

శరీరంలో ప్రతీ అవయవానికీ రక్తనాళాల ద్వారా రక్తం అందినట్లే కండరాలతో నిర్మితమైన గుండె గోడలకి కూడా రక్తనాళాల ద్వారా రక్తం అందుతుంది.

రక్తనాళాలద్వారా అందించబడే రక్తానికి ముఖ్యంగా రెండు విధులున్నాయి.

ఒకటి—ప్రతీ అవయవానికీ, కణానికీ ఆహారం అందించడం. రెండు—ప్రాణవాయువుని అందించడం.

గుండె కండరాలకి ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో అంతకంటే ప్రాణవాయువు మరింత ముఖ్యం.

గుండె కండరాలకి సంబంధించిన రక్తనాళాల్లో అకస్మాత్తుగా రక్తం గడ్డ అడ్డుపడితే ఆ ప్రాంతానికి రక్తం ఆగిపోతుంది. రక్తం సరఫరా ఆగిపోవడంతో ఆక్సిజన్ (ప్రాణవాయువు) ఆగిపోతుంది. గాలి లేకపోతే మనిషి ప్రాణం పోయినట్లే, రక్తసరఫరా ఆగిపోయిన గుండెభాగం చనిపోతుంది. అక్కడి కండరాలు పని మానేస్తాయి. గుండెలోని అధికభాగం సడన్‌గా చచ్చుబడితే గుండె కొట్టుకోవడం ఆగిపోతుంది. గుండెకొట్టుకోవడం ఆగిపోతే శరీరానికంతటికీ రక్తసరఫరా ఆగిపోతుంది. దానితో మెదడు డెడ్ అయిపోతుంది. అందుకనే హార్ట్ ఎటాక్ తీవ్రంగా వస్తే ప్రాణం పోతుంది.

మన శరీరం కారు వంటిది. అందులోని గుండె ఇంజనువంటిది. గొట్టంద్వారా ఇంజనుకి పెట్రోలు అందినట్లే రెండు కరోనరీ రక్తనాళాలద్వారా గుండె కండరాలకి రక్తం సరఫరా అవుతుంది. పెట్రోలుపారే గొట్టానికి నలక అడ్డుపడితే ఇంజను ఆగిపోయినట్లే రక్తనాళానికి రక్తపుగడ్డ అడ్డుపడితే గుండె ఆగిపోతుంది. అదే హార్ట్ ఎటాక్. ఈ అడ్డు రక్తనాళం మొదట్లో కాకుండా చివర్లో జరిగితే వెంటనే గుండె ఆగిపోదు గాని గుండెపని కుంటుపడుతుంది. నడుస్తూ ఉన్నవాడికి ఆకస్మాత్తుగా కాలు విరిగితే నడక ఆగిపోదుగాని కుంటినడక అవుతుంది. అదేవిధంగా గుండెలో చాలా చిన్నభాగానికే రక్తసరఫరా బంద్ అయితే ఆ హార్ట్ ఎటాక్‌నుంచి మనిషి బ్రతికి బయటపడతాడు. రక్తసరఫరా అందక చనిపోయిన ఆ కొద్దిపాటి కండ అలాగే వుండిపోతుంది. తక్కిన కండ దాని పని కూడా చేపట్టి గుండె సక్రమంగా కొట్టుకునేటట్లు చేస్తుంది.

గుండెనిండా రక్తమేకదా రక్తం అందకపోవడమేమిటి ?

గుండెగదులనిండా రక్తం వున్నా ఆ గదుల గోడలు కండరాలతో నిర్మితమై వుంటాయి. శరీరంలోని కండరాలు పని చేయడానికి ఆహారం, ఆక్సిజన్ అవసరమైనట్లే గుండెగోడలక్కూడా కావాలి. గుండె గోడలకి రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాలని కరోనరీ ఆర్టరీస్ అంటారు. ఇవి రెండు.

1. రైట్ (కుడి) కరోనరీ ఆర్టరీ.
2. లెఫ్ట్ (ఎడమ) కరోనరీ ఆర్టరీ.

ఈ రెండు కరోనరీ ఆర్టరీస్ బృహద్ధమని (అయోర్టా) మొదటి భాగంనుంచి వస్తాయి.

బృహద్ధమని గుండెనుంచి బయలుదేరే ప్రధానరక్తనాళం. ఇది గుండెనుంచి రక్తాన్ని తీసుకుని శరీరానికంతటికీ సరఫరా చేస్తుంది.

కుడి కరోనరీ ఆర్టరీ రక్తాన్ని గుండె వెనుక భాగంలో సరఫరా చేస్తే, ఎడమ కరోనరీ ఆర్టరీ గుండె ముందుభాగానికీ, ప్రక్క-భాగాలకీ రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది.

ఈ కరోనరీ ఆర్టరీస్ శాఖోపశాఖలుగా విభజింపబడి గుండెకు సంబంధించిన వివిధ ప్రాంతాలకి రక్తం అందజేస్తాయి. వీటికి సంబంధించిన ప్రధానశాఖల్లో రక్తం గడ్డ అడ్డుపడితే హార్ట్ ఎటాక్ క్షణంలో ప్రాణం తీస్తుంది. దానికి కారణం గుండెకు సంబంధించిన అధికభాగం చచ్చుబడి ఆగిపోవడమే.

ఉరుము లేకుండా పిడుగు పడుతుందా ?

ఎటువంటి వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ లేకుండా హార్ట్ ఎటాక్ రావడం అరుదు. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే ఎందరిలోనో అంతకు ముందు కొద్దో గొప్పో సూచనలు ఉంటాయి. కాని ఎందరో వాటిని పట్టించుకోరు.

గుండెపోటు వచ్చే వారికి అంతకు ముందు అప్పుడప్పుడు ఛాతీ మధ్యలో నొప్పి రావడం వుంటుంది. మొదట్లో కొద్ది

సేపు వుండి ఆపైన ఎక్కువసేపు వుంటుంది కూడా. ఇలా నొప్పి రావడానికి గుండె కండరాలకి రక్తం సరఫరా చేసే కరోనరీ రక్తనాళాలు సన్నబడటం, గట్టిపడటం కారణం. ఇలా గట్టి పడిన రక్తనాళాల్లో ఎథిరోమాటస్ ప్లేక్స్ ఏర్పడతాయి ఎథిరోమాటస్ప్లేక్స్ అంటే రక్తపుగడ్డ. ఈ రక్తపు గడ్డ ఒకటే వుండవచ్చు. అనేకం ఉండవచ్చు. రక్తనాళం లోపల ఈ రక్తపుగడ్డ నిదానంగా సైజు పెరిగి రక్తనాళంలో రక్తప్రవాహానికి అడ్డుగా ఏర్పడుతుంది.

రక్తనాళంలో అడ్డు ప్రారంభం కావడంతో రక్తప్రసారం తగ్గడంతో గుండె కండరాలకి ప్రాణవాయువు అందడం తగ్గి ఛాతీలో నొప్పి అనిపిస్తుంది.

> మామూలుగా మనిషికి గాలి అందకపోతే హాహాకారాలు చేస్తాడు. గుండె కండరాలకి ప్రాణవాయువు అందనపుడు గుండెపెట్టే కేకే ఛాతీలో వచ్చే నొప్పి.

అయితే ఛాతీలో అనిపించే ప్రతి నొప్పీ గుండెనొప్పి కాదు. గుండెనొప్పి కాకుండా ఛాతీ కండరాల్లో కలిగేనొప్పి, శ్వాసకోశాల నొప్పి కూడా ఛాతీనొప్పిగా వస్తుంది. (గుండెనొప్పిని తెలుసుకోవడమెలాగో మరొకచోట వివరించడమైనది.)

2. గుండెపోటు లక్షణాలెలా వుంటాయి

వృద్ధులలోనూ, మధుమేహ రోగులలోనూ పిడుగు పాటుగా గుండెపోటువచ్చి బాధ తెలియకుండా క్షణాల్లో ప్రాణంపోవడం కద్దు. వయస్సులో ఉన్న వారిలో కూడా కొందరికి గుండెపోటువచ్చి క్షణాల్లో పోవచ్చు. దాదాపు 40 శాతం మందికి హార్ట్ ఎటాక్ (గుండెపోటు) రావడానికి కొన్ని వారాల ముందు నుంచి కొన్ని వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ కనబడతాయి.

ఛాతీలో వింత నొప్పి

గుండెపోటు రావడానికి కొన్ని రోజులు, కొన్ని వారాల ముందునుంచి ఛాతీ మధ్యభాగంలో ఒక ప్రత్యేకమైన నొప్పి కనిపిస్తూ వుంటుంది. అటువంటి నొప్పి ఆవ్యక్తి అనుభవంలో అంతకు ముందెప్పుడూ ఉండి ఉండదు. ఇటువంటి నొప్పి కలిగి ప్పుడు ఏమీ తోచదు. అయోమయంగా అనిపిస్తుంది.

యాంజైనా నొప్పి వేరు - గుండెనొప్పి వేరు

కొందరికి చాలాకాలం నుంచి యాంజైనా అనే గుండె నొప్పి వుంటుంది. యాంజైనా నొప్పి రావటానికి కారణం గుండె కండరాలకి రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు సన్న బడటమే. దానివల్ల గుండెకండరాలకి ఆక్సిజను అందకపోవ టంతో నొప్పి కలుగుతుంది.

యాంజైనా నొప్పి ఎందరిలోనో దీర్ఘకాలంగా వస్తూ పోతూ వుంటుంది. ఏదైనా మెట్లు ఎక్కినా గబ గబ నడిచినా,

ఆవేశం చెందినా, బాగా అలిసిపోయినా యాంజైనా నొప్పి వస్తుంది. అయితే విశ్రాంతి తీసుకోగానే తగ్గిపోతుంది. ఉదాహరణకి మెట్లు ఎక్కుతూ వుంటే చాతీమధ్యలో నొప్పి అనిపిస్తే మెట్లు ఎక్కడం ఆపేసి కొద్ది నిమిషాలు నిలబడిపోతే నొప్పి తగ్గిపోతుంది. అలాగే ఇతర విషయాల్లో కూడా.

యాంజైనా నొప్పి ఉన్నవారికి అకస్మాత్తుగా హార్ట్ ఎటాక్ రావచ్చు. దానికి కారణం అంతకు ముందు నుంచి గుండెకు రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు సన్నబడి ఉంటటమే. ఇలా సన్నబడిన రక్తళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టి సడన్‌గా రక్తప్రసారం ఆగిపోవచ్చు.

యాంజైనా మొదట్లో గుండెనొప్పి అనిపించినా కొద్ది క్షణాల్లో తగ్గిపోవడం ఉంటుంది. కాని ఆ వ్యాధి ముదరగా క్షణాల్లో తగ్గడం ఉండదు. విశ్రాంతి తీసుకున్నా తగ్గడానికి సమయం తీసుకుంటుంది. ఇటువంటివారు గుండెపోటుకి చేరువలో వున్నామని జాగ్రత్తపడి చికిత్స చేయించుకోవాలి. నిర్లక్ష్యంచేస్తే గుండెపోటు వచ్చి ప్రాణాపాయం కలుగుతుంది.

గుండెలో కత్తిపోటు ! ప్రాణంతీసే గుండెపోటు !

గుండెపోటు వచ్చిన వారికి ఛాతీలో తీవ్రంగా నొప్పి అనిపిస్తుంది. అలా కలిగిన నొప్పి చాలాసేపు వుంటుంది. విశ్రాంతి తీసుకున్నా తగ్గదు. యాంజైనా నొప్పి అయితే విశ్రాంతిగా కూర్చుంటే, పడుకుంటే కొద్ది నిముషాల్లో తగ్గిపోతుంది.

గుండెపోటు వచ్చినవారిలో ఛాతీలో నొప్పి ప్రత్యేకంగా వుంటుంది. ఛాతీ బిగదీసుకుని పోయినట్లు వుంటుంది. కత్తితో కోస్తున్నట్లు చురచుర మంటుంది. ఇటువంటి నొప్పి అంతకు ముందెన్నడూ అనుభవంలోకి వచ్చి వుండదు. అందుకని గుండెపోటు వచ్చిన అది గుండెపోటు అని తేలికగా గుర్తించగలడు. లేదా తనకి ఎప్పుడూ అటు వంటి నొప్పి రాలేదని చెప్పగలడు.

ప్రాకే నొప్పి! ప్రాణం తీసే నొప్పి!

గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు ఆ నొప్పి ఛాతీ మధ్యలోనే ఉండిపోవటం కాకుండా ఎడమ చేతికి ప్రాకుతుంది. చేతినరాలు జిలజిల లాడతాయి. కొందరికి రెండు చేతులకి ఈ నొప్పి ప్రాకుతుంది.

కొందరికి ఈ నొప్పి గొంతులోకి ప్రాకి గొంతు బిగుసుకు పోయినట్లు అవుతుంది. మరికొందరికి పై కడుపుకి ప్రాకి మండుతుంది. ఇంకొందరికి వీపు వెనుకకి ప్రాకుతుంది. అయితే ఇటువంటి ప్రత్యేక నొప్పి అంతకు ముందెప్పుడూ వారి అనుభవంలోకి వచ్చి ఉండదు.

గాస్ట్రిక్ అని ఊరుకుంటే హార్ట్ అయి హర్ట్ చేయవచ్చు

గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు కొందరికి ఛాతీలో నొప్పికంటే పై కడుపులో నొప్పి అనిపించడం ఎక్కువ ఉంటుంది. గాస్ట్రిక్ కంప్లయింటులాగా కడుపులో మంట అనిపిస్తుంది. గాస్ట్రిక్ కంప్లయింట్‌కి మందు తీసుకోవడం జరుగుతుంది. అయితే వీరికి ఆ మందుతో రిలీఫ్ రాదు. హార్ట్ అని అనుమా

నం ఉన్నవారు గాస్ట్రిక్ అని అనికోకుండా వెంటనే డాక్టరుని సంప్రదించడం అవసరం.

ఒళ్ళు చన్నీళ్ళకుండ

గుండెపోటు తీవ్రంగా వచ్చినప్పుడు కొందరికి ఒళ్ళంతా విపరీతంగా చమటలు పోస్తాయి. ఒళ్ళు చన్నీళ్ళకుండగా మారుతుంది. ముఖం పాలిపోతుంది. జీవకళ లోపిస్తుంది. గాలి పీల్చడం కష్టమవుతుంది. గుండెలనిండా గాలిపీల్చలేరు. పైపైనే గాలి పిలుస్తారు. గాలికోసం ఆరాటపడతారు. ఆరుబయటే ఉన్నా గాలి లేనట్లు తల్లడిల్లిపోతారు. ముఖంలో కంగారు, గాభరా చోటు చేసుకుంటాయి.

అర్జంటుగా విరోచనం! ఆపుకోలేని వాంతు!!

చాలామందిలో గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు అర్జంటుగా విరోచనానికి వెళ్ళాలనిపిస్తుంది. కొందరికైతే మరుగుదొడ్డిదాకా వెళ్ళకుండానే బట్టల్లోనే విరోచనమైపోతుంది. అదే సమయంలోనే ఆపుకోలేకుండా వాంతి అయిపోయింది. కొందరికి గుండెనొప్పి రావడం తెలియకుండా విరోచనం, వాంతి అవడం, క్షణాల్లోనే ప్రాణంపోవడం జరుగుతుంది. ఇదంతా గుండెలో ఎంత మేర రక్తప్రసారం ఆగిపోయిందనే దాని బట్టి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కరోనరీ రక్తనాళం మొదటిభాగంలో జరిగినపుడు గుండెపోటు లక్షణాలు కనిపించీ కనిపించకుండానే ప్రాణం పోతుంది.

గుండెపోటు అనిపిస్తే అడుగుతీసి అడుగు వేయకూడదు

గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు ఆ వ్యక్తిని నడిపించకూడదు. నడిపించినట్లయితే వీక్ అయిన గుండెకు శ్రమ పెరిగి స్టాప్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. అందుకని మోసి మంచం మీద పడుకోబెట్టాలి. అంబులెన్సు ఉంటే వెంటనే గుండెజబ్బుల ఆసుపత్రికి తరలించాలి. మనిషిని ఏ పరిస్థితుల్లోనూ కదల్చకూడదు. ఆసుపత్రికి తరలించే లోపల దగ్గరలోనే డాక్టరు ఉంటే పిలిపించి చూపించాలి.

డాక్టరు వచ్చేలోగా గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తిని ప్రశాంతంగా పడుకోబెట్టి ఉంచాలి. సార్బిట్రేట్ బిళ్ళ ఒకటి నాలిక క్రింద పెట్టుకోమని ఇవ్వాలి. మనిషికి పూర్తి విశ్రాంతిని కలుగజేసి ఒంటిమీద దుస్తులు వదులు చేయాలి. ఒకవేళ వాంతి అవుతున్నా, విరోచనం అవుతుందన్నా బెడ్ మీద నుంచి లేవనీయకూడదు. బెడ్ మీదే కానిచ్చి ఆ తరువాత పొడైన దుస్తులని మార్చాలి. గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు ప్రక్కన వున్నవాళ్ళు గాభరా పడటం, రోగిని గాభరా పెట్టడం పనికిరాదు.

మరణాలశాతం అధికమే!

గుండెపోటు వచ్చిన అరవైశాంతమంది ఎటాక్ వచ్చిన కొద్ది గంటల్లోనే మరణిస్తారు. అలా మరణించడానికి కారణం గుండెపోటు తీవ్రంగా రావడం ఒక కారణంకాగా, గుండెపోటురాగా కలిగిన దుష్ఫలితాలు మరొక కారణం.

గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు కొందరికి చేతిగోళ్ళు, పెదాలు సిరారంగులోకి మారుతాయి. నాలిక గులాబీరంగు కోల్పోయి పాలిపోతుంది. బ్లూగాకూడా మారుతుంది. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినప్పుడు కొందరిలో నాడి అందకుండా అవుతుంది. బి.పి. పూర్తిగా డౌను అవుతుంది. గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు రోగి స్ప్రహకోల్పోవడం తక్కువ. చివరి క్షణం వరకూ పూర్తి స్ప్రహలోనే వుంటాడు. గాలి అందనట్లు కొట్టుకు పోతాడు. గుండె నొప్పితో విలవిలలాడిపోతాడు. కొందరు షాక్‌కిలోనై స్థాణువుల్లా మారుతారు.

గుండెపోటు వచ్చి అకస్మాత్తుగా గుండె ఆగినప్పుడు ప్రథమ చికిత్సగా కార్డియాక్ మసాజ్ చేస్తే తిరిగి గుండె కొట్టుకునే అవకాశం ఉంది. (కార్డియాక్ మసాజ్ ఎలా చేయవలసిందీ మరొకచోట వివరించడమైనది.)

3. హార్ట్ ఎటాక్ ఎవరిలో రావడానికి అవకాశం ఉంది ?

కొందరిలో ఉండే కొన్ని పరిస్థితులు గుండెపోటు రావడానికి దోహదం చేస్తాయి. అటువంటివారు మొదటినుంచి వాటి విష యంలో జాగ్రత్తగా ఉన్నట్లయితే హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చేసుకోవచ్చు.

హార్ట్ ఎటాక్‌కు దారిసిసే పరిస్థిలను రిస్క్-ఫ్యాక్టర్స్ అంటారు.

రిస్క్‌ఫ్యాక్టర్స్ ఏవేవి?

1. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ శాతం ఎక్కువ ఉండటం.
2. రక్తంలో ట్రైగ్లిసరైడ్స్ శాతం ఎక్కువ ఉండటం.
3. హెచ్. డి. యల్ శాతం రక్తంలో ఉండవలసిన శాతం కంటే తక్కువ ఉండటం.
4. యల్. డి. యల్ శాతం వుండవలసిన శాతంకంటె ఎక్కువ వుండటం.
5. మధుమేహం వుండటం.
6. రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ శాతం ఎక్కువ వుండటం.
7. స్థూలకాయం.
8. అధిక రక్తపోటు.
9. ధూమపానం.
10. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం.
11. వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే గుణాలు.
12. కొన్ని ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు.
13. మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన.

4 గుండెపోటుకి దారితీసే క్రొవ్వు పదార్థాలు

రక్తంలో వుండే క్రొవ్వుపదార్థాలని లిపిడ్స్ అంటారు. ఇవి వుండవలసిన రీతిలో, వుండవలసిన మోతాదులో వున్నంత వరకు శరీరానికి లాభమే. వాటిలో అస్తవ్యస్తత కలిగినపుడే ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది.

రక్తంలో వుండే క్రొవ్వు పదార్థాలు :

1. కొలెస్టరాల్
2. ట్రైగ్లిసరైడ్స్
3. హెచ్.డి.యల్.
4. యల్.డి.యల్.

ఈ క్రొవ్వు పదార్థాల్లో మరికొన్ని ఉపవిభాగా లున్నాయి. కాని స్థూలంగా వీటిని పేర్కొనడం జరుగుతుంది.

కొంపముంచే కొలెస్టరాల్

కొలెస్టరాల్ గాని, ఇతర క్రొవ్వుపదార్థాలుగాని ఉండవలసిన మోతాదులో ఉన్నప్పుడు అవి శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడ తాయి. శరీరానికి శక్తిని చేకూరుస్తాయి. ఈ రకంగా ప్రయోజనకరమైన క్రొవ్వు పదార్థాలని శరీరం తనంతట కొంత తయారుచేసుకోగా, మరింత తీసుకున్న ఆహారంనుంచి స్వీకరిస్తుంది. అయితే వచ్చే ప్రమాదమంతా ఎక్కడంటే శరీరం తనంతట తాను అధికంగా క్రొవ్వు పదార్థాలని

తయారు చేసుకోవడం, ఆహారంద్వారా అతిగా క్రొవ్వు శరీరంలో చేరడం. ఈ రకంగా మెటబాలిక్ యాక్టివిటీలోని అస్తవ్యస్తత రక్తంలో క్రొవ్వుశాతం అస్తవ్యస్తతకి దారి తీస్తుంది.

కొలెస్ట్రాల్ కూడా క్రొవ్వు పదార్థానికి సంబంధించినదే. ఈ పదార్థం అధికంగా వున్నప్పుడు రక్తనాళాల గోడలలో పేరుకుని పోతుంది. దానివల్ల రక్తనాళాలు సాగేగుణం కోల్పోయి గట్టిపడతాయి. రక్తనాళాలకి ఎపుడూ వ్యాకోచించే గుణం, సంకోచించే గుణం వుండాలి. పైగా రక్తనాళాల లోపలిగోడల్లో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకునిపోవడం ప్రమాదానికి దారితీస్తుంది.

రక్తనాళాలు గట్టిపడటాన్ని "ఆర్టిరియోస్క్లిరోసిస్" లేదా "ఎథిరోస్క్లిరోసిస్" అంటారు.

మామూలుగా ప్రతికణం కొంత కొలెస్ట్రాల్ని కలిగి వుంటుంది. మెదడు, కాలేయం, మూత్రపిండాలలో కొలెస్ట్రాల్ కలిసి వుంటుంది. కొన్ని విటమిన్లు, హార్మోన్లతో కూడా కొలెస్ట్రాల్ కలిసి వుంటుంది. ఈ రకంగా కొలెస్ట్రాల్ ఆరోగ్యానికి అవసరమే. కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువైనప్పుడే హాని కలుగుతుంది.

శరీరం తనంతటతాను కొలెసరాల్ని ఉత్పత్తిచేసే దానికంటే ఆహారంద్వారా లోపలికి రది ఎక్కువ. నెయ్యి, వెన్న, మీగడ, జున్ను తినడంద్వారా శరీరంలోకి క్రొవ్వు అధికంగా చేరుతుంది. జంతుసంబంధిత మెదడు, మూత్రపిండాలు

కాలేయం భుజించడంద్వారా కూడా అధికశాతంలో కొలెస్ట్రాల్ శరీరంలోకి చేరుతుంది. క్రొవ్వువుండే మాంసము భుజించినా, కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా చేరుతుంది. కోడిగుడ్డు పచ్చసొనలో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉంటుంది.

ఆకుకూరలు కొలెస్ట్రాల్ 'ఫ్రీ'

ఆకుకూరల్లో, కాయగూరల్లో కొలెస్ట్రాల్ వుండదు. చేపల్లో కొలెస్ట్రాల్ చాలా తక్కువ వుంటుంది.

కేవలం కాయగూరలు, ఆకుకూరలు తినేవారిలో కొలెస్ట్రాల్ చేరడం తక్కువ. అయినా కొందరు శాకాహారుల్లో కొలెస్ట్రాల్ అధికశాతంలో వుంటుంది. దానికి కారణం శరీరం స్వయంగా కొలెస్ట్రాల్‌ని కావలసిన దానికంటే ఎక్కువ ఉత్పత్తి చేసుకోవడమే. అందుకనే శాకాహారులైనా అప్పుడప్పుడూ కొలెస్ట్రాల్‌ని పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం.

> కొలెస్ట్రాల్‌ని మొదట్లోనే గమనించకపోతే రక్తనాళాల గోడలకి చేరిపోయి గట్టిచేస్తుంది. రక్తనాళాలు గట్టిపడటం ఆరోగ్యానికి హానికరం.

కొలెస్ట్రాల్ ప్రయాణం ఎక్కడినుంచి ఎక్కడికి?

కొలెస్ట్రాల్ వున్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు ఆ కొలెస్ట్రాల్ ప్రేగులనుంచి రక్తంలోకి, లింఫాటిక్ నాళాల్లోకి చేరుతుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువ వున్నప్పుడు నీటిమీది నూనెచుక్కలు తేలినట్లు రక్తంలోకూడా కొలెస్ట

రాల్ తేలుతూ కనబడుతుంది. ఎంతయినా కొలెస్టరాల్ నూనెపదార్థమే కదా.

రక్తం, లింఫాటిక్ నాళాల్లోకి చేరిన కొలెస్టరాల్ లివర్‌లోకి చేరుతుంది. చాలావరకు కొలెస్టరాల్‌ని లివర్ ఉపయోగించుకుంటుంది. లివర్ ఉపయోగించుకోకుండా మిగిలిన కొలెస్టరాల్ పొట్ట, పిరుదులు, చర్మంక్రింద క్రొవ్వు చేరుతుంది. అంతేకాకుండా రక్తనాళాల లోపలగోడల్లో పేరుకుని పోతుంది. చాలామందిలో క్రొవ్వు పైకి కనబడక ముందే రక్తనాళాల గోడల లోపల పేరుకుని పోతుంది. అలాగే గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాల్లో పేరుకుంటుంది.

> గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాలలో కొలెస్టరాల్ పేరుకుపోవడంతో రక్తప్రసారం తగ్గుతుంది. దానివల్ల యాంజైనా అనే గుండెనొప్పి వస్తుంది. హార్టు ఎటాక్‌కి కూడా అవకాశం కలుగుతుంది.

రక్తంలో క్రొవ్వుశాతమెంత?

మనరక్తంలో రకరకాల క్రొవ్వుపదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కలిసి ప్రతి 100 యం. యల్ రక్తంలో 400 నుంచి 1000 మిల్లీగ్రాములు వుంటాయి.

కొలెస్టరాల్ 150 నుంచి 250 మి.గ్రాం శాతం వుంటుంది. ఆరోగ్యవంతుని రక్తంలో కొలెస్టరాల్ 160-180 మి.గ్రాం. ఉంటుంది.

ట్రైగ్లిసరైడ్స్ ఎంతలో ఉండాలి?

ఆరోగ్యవంతునిలో ట్రైగ్లిసరైడ్స్ 50 నుంచి 150మి.గ్రాం. ఉంటుంది. 150 నుంచి 200 వరకు ఉన్నా అంతగా నష్టం ఉండదు. 200 మి.గ్రాం.కి మించి వుంటే ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది.

అన్నంకూడా క్రొవ్వుగా మారుతుంది!

క్రొవ్వుపదార్థాలు తింటేనే క్రొవ్వు చేరుతుందని కొందరు అనుకుంటారు. వరి, గోధుమ, జొన్న ఏ అన్నమైనాసరే అధికంగా తింటే అదికూడా క్రొవ్వుగా మారే ప్రమాదం వుంది. పిండిపదార్థం క్రొవ్వు పదార్థంగా మారదనుకుంటే పొరబాటే అవుతుంది.

పిండిపదార్థాలు, పంచదారని, రొట్టెలని శరీరం క్రొవ్వు పదార్థాలుగా మారుస్తుంది. ముఖ్యంగా వీటినుంచి ట్రైగ్లిసరైడ్స్ తయారవుతాయి. ఈ రకంగా రూపాంతరం చెందడం కాలేయములోనూ, క్రొవ్వు చేరినచోట జరుగుతుంది.

కొన్ని వ్యాధులు క్రొవ్వకి కారణమవుతాయి.

పిండిపదార్థాలు క్రొవ్వు పదార్థాలుగా మారి శరీరంలో చేరడానికి కొన్ని వ్యాధులు కారణమవుతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారిలో లివర్, మూత్రపిండాలు, థైరాయిడ్ సక్రమంగా పనిచేయనపుడు రక్తంలో క్రొవ్వుశాతం అధికమవుతుంది. అలాగే కొందరిలో ఎబ్‌నార్మల్ ఫేట్ మెటబాలిజం వుంటుంది. వారిలో కూడా క్రొవ్వుశాతం పెరుగుతుంది.

కొలెస్టరాల్ ఏ రకంగా గుండెకు హాని చేస్తుంది?

రక్తంలో అధికంగా కొలెస్టరాల్ ఉన్నట్లయితే రక్తనాళం గోడలు గట్టిపడతాయి. మామూలుగా రక్త నాళాల్లో వ్యాకోచ సంకోచాలు చక్కగా వుంటాయి. దానివల్ల గుండె కండరాలకి రక్తప్రసారం సక్రమంగా వుంటుంది. ఆక్సిజను తగినంత అందుతుంది. రక్తనాళాలు గట్టిపడినపుడు గుండె కండరాలకి తగినంత రక్తమూ అందదు, ఆక్సిజనూ అందదు.

> కొలెసరాల్ వల్ల రక్తనాళాల లోపల తెలుపు పసు - రంగులో బిళ్ళలు తయారై రక్తనాళాల గోడల్లో వివిధచోట్ల అంటుకుపోతాయి. ఈ రకంగా తెలుపు పసుపురంగు బిళ్ళలు అంటుకు పోవడంవల్ల రక్తనాళాలు గట్టిపడతాయి. తెలుపు పసుపు మిశ్రితబిళ్ళలనే "ఎథిరోమేటిస్ ప్లేక్స్" అంటారు.

ఎథిరోమేటిస్ ప్లేక్స్ తెచ్చే ముప్పు:

ఎథిరోమేటిస్ ప్లేక్స్ ఒక్కొక్కటి 0.3 సెంటీమీటర్ల నుండి 1.5 సెంటీమీటరు వ్యాసం వుంటుంది. ఇలాంటి బిళ్ళలు ఒకదానికొకటి అంటుకుపోయి పెద్ద బిళ్ళలుగా ఏర్పడి రక్త నాళాలని పూడ్చివేస్తాయి. ఈ రకంగా రక్తనాళాల్లోమార్పు శరీరంలో ఏ రక్తనాళాల్లోనైనా జరగవచ్చు. అదేవిధంగా గుండె కండరాలకి సంబంధించిన రక్తనాళాల్లోకూడా జరుగుతుంది.

సిగరెట్లు కొంప ముంచుతాయి!

ఎథిరోమేటిస్ ప్లేక్స్ ఏర్పడడానికి రక్తనాళాల గోడలు అనారోగ్యంగా మారడం కారణం. రక్తనాళాల లోపల డామేజీ జరిగినపుడు రక్తంలో వున్న లైపోప్రోటీను (కొలెస్ట రాల్ వగైరా), ప్లేట్ లెట్స్ అక్కడ అంటుకు పోతాయి. ఇవి ఇంకా పేరుకుపోవడంతో పెద్ద పెద్దబిళ్ళలు ఏర్పడతాయి. సిగరెట్లు త్రాగడం ఎథిరోమేటిస్ప్లేక్స్ ఏర్పడటానికి ముఖ్య కారణం. చుట్ట, బీడీ, నశ్యంకూడా ఎథిరోమేటిస్ ప్లేక్స్ ఏర్పడటానికి కారణమవుతాయి. వ్యాయామం లేనివారిలో ఈ పరిస్థితి మరింత ఎక్కువ.

రక్తనాళాల్లో పుండు

ఎథిరోస్క్లిరోసిస్ వల్ల రక్తనాళాల లోపలిగోడలు పుండుగా మారుతాయి. ఇలా మారిన పుండు రక్తంలోవున్న ప్లేట్ లెట్స్ని ఆకర్షిస్తుంది. ప్లేట్ లెట్స్ ఒకదానివెంట మరొకటి గుంపుగాచేరి పుండుని పూడ్చివేయాలని ప్రయత్నించడంతో అక్కడ ఒక ముద్దగా ఏర్పడుతుంది. రక్తకణాలలో ఏర్పడిన ఈ ముద్దనే "త్రాంబస్" అంటారు. త్రాంబస్ ఏర్పడటంతో గుండె కండరాలకు రక్తప్రసారం సంపూర్ణంగానో, అసం పూర్ణంగానో ఆగిపోతుంది. కరోనరీ రక్తనాళాల్లో త్రాంబస్ ఏర్పడినప్పుడు ఇస్కీమిక్ హార్ట్ డిసీజ్ ఏర్పడుతుంది.

త్రాంబస్ ఉన్నా, ఊడినా ప్రమాదమే.

రక్తపుముద్ద త్రాంబస్ ఏర్పడటంవల్ల రక్తప్రసారం తగ్గి

పోయి యాంజైనా అనే గుండెనొప్పి వస్తుంది. థ్రాంబస్ ఆగకుండా సైజు పెరుగుతూపోతూ వుంటే రక్తనాళాన్ని మూసివేసి హార్ట్ ఎటాక్ తెచ్చిపెడుతుంది. ఒక్కొక్కసారి రక్తనాళాన్ని పూర్తిగా మూయకుండానే ఉన్న చోటునుండి ఊడి కాస్త ముందుకుసాగి సన్నగా ఉన్నచోట అడ్డుపడుతుంది. ఈ రకంగా రక్తనాళానికి అడ్డుపడటాన్ని "కరోనరీ ఎంబొలిజం" అంటారు. "కరోనరీ ఎంబొలిజం" కూడా హార్టు ఎటాక్ కి కారణమౌతుంది.

ఎథిరోమేటిస్ ప్లేక్స్ ఏర్పడటానికి, థ్రాంబస్ ఏర్పడటానికి రక్తంలో అధికశాతంలో వున్న కొలెస్టరాల్ ఒక ముఖ్య కారణం కాగా, స్మోకింగ్ చేయడం, ఆల్కహోలు తీసుకోవడం, మధుమేహం ఉండటం మరికొన్ని ముఖ్యకారణాలు.

5. హార్ట్ ఎటాక్కి కారణమయ్యే

హెచ్.డి.యల్., యల్.డి.యల్.

గుండెపోటు రావడానికి రక్తంలోని లైపోప్రోటీన్లు కూడా కారణమే. ఇవి ఉండవలసిన రీతిలో ఉండకపోతే గుండెపోటు వస్తుంది.

లైపోప్రోటీన్లు రెండు రకాలు.

1. లో డెన్సిటీ లైపోప్రోటిన్లు
(వీటినే యల్.డి.యల్. అంటారు.)

2. హైడెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్లు

(వీటినే హెచ్.డి.యల్. అంటారు)

క్రొవ్వు పదార్థాలు రక్తంలో తేలికగా ప్రయాణించలేవు. అవి ప్రయాణించాలంటే ప్రోటీన్లతో కలిసి ఒకటిగా మారాలి క్రొవ్వు (లిపిడ్స్) మాంసకృత్తుల (లిపిడ్స్)తో కలిపిన పదార్థాలని లైపోప్రోటీన్లు అంటారు.

లైపోప్రోటీన్లుగా రూపం సంతరించుకున్న క్రొవ్వు పదార్థాలు కొన్ని ఎక్కువ డెన్సిటీ కలిగి ఉంటే మరికొన్ని తక్కువ (లో) డెన్సిటీ కలిగి ఉంటాయి.

ఎక్కువ (హై) డెన్సిటీ కలిగి ఉన్న లైపో ప్రోటీన్లని హెచ్.డి.యల్. అంటారు.

తక్కువ డెన్సిటీ కలిగిఉన్న లైపోప్రోటీన్లని యల్.డి.యల్. అంటారు.

హెచ్.డి.యల్.లో 50 శాతానికిపైగా ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. 25 శాతం కంటే తక్కువగా కొలెస్టరాల్ వుంటుంది.

యల్. డి. యల్. లో 50 శాతానికి మించి కొలెస్టరాల్ వుంటుంది. 25 శాతం కంటె తక్కువగా ప్రోటీన్లు వుంటాయి.

గుండెపోటులో హెచ్. డి. యల్.

మామూలుగా హెచ్.డి.యల్. 35-65 మధ్య వుంటుంది. హెచ్. డి. యల్. రీడింగు ఇంతగాని, ఇంతకంటె ఎక్కువ గాని ఉండాలి. హెచ్.డి.యల్. ఎక్కువ వుంటే గుండెపోటు

రాదు హెచ్ డి.యల్. తక్కువ ఉన్నవారిలో గుండెపోటు రావడానికి ఆస్కారం వుంది.

హెచ్.డి.యల్. ఉండవలసినంత ఉంటే ఎథిరోస్క్లిరోసిస్ రాదు. రక్తనాళాలు గట్టిపడవు. వ్యాకోచ సంకోచాలు చక్కగా వుంటాయి.

గుండెపోటులో యల్. డి. యల్.

మామూలుగా యల్. డి. యల్. 150 లోపల ఉంటుంది. యల్. డి. యల్. రీడింగు ఇంతగాని, ఇంతకంటె తక్కువగాని ఉండాలి. యల్. డి. యల్. రీడింగు పరిమితికి మించి ఉంటే హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశం ఉంది.

హెచ్. డి. యల్. తక్కువ ఉండటానికి కారణాలు

హెచ్.డి.యల్. ఉండవలసిన దానికంటే తక్కువ ఉండకూడదని తెలుసుకున్న విషయమే. అయితే కొందరిలో హెచ్.డి. యల్. తక్కువ ఉంటుంది. దానికి కారణాలు అనేకం.

శ్వేతజాతీయుల్లో సహజంగానే హెచ్. డి. యల్. తక్కువ ఉంటుంది.

స్త్రీలలోకంటె పురుషులలో సహజంగానే తక్కువ ఉంటుంది. జంతు సంబంధిత క్రొవ్వు (వెన్న, మీగడ, నెయ్యి, మాంసం, కోడిగుడ్డులోని పచ్చసొన) తీసుకునేవారిలో హెచ్.డి.యల్. తక్కువ ఉంటుంది.

స్థూలకాయం ఉండటం, శారీరకశ్రమ లేకపోవడం, ధూమపానం చేయడం, మధుమేహం ఉండటం హెచ్. డి. యల్. తగ్గడానికి కారణాలు.

కొందరికి వంశ పారంపర్యంగానే హెచ్. డి. యల్. తక్కువ వుంటుంది, వీరిలో కొలెస్ట్రాల్ శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. అలాగే ట్రైగ్లిసరైడ్స్ ఎక్కువ వుండే వారిలో హెచ్. డి. యల్. తగ్గుతుంది.

హెచ్. డి. యల్. ఎవరిలో ఎక్కువ

నల్లజాతి వారిలోను, ఆడవారిలోను సహజంగా హెచ్. డి. యల్. రీడింగు ఎక్కువ ఉంటుంది. జంతు సంబంధిత క్రొవ్వు పదార్థాలు కాకుండా వృక్ష సంబంధిత క్రొవ్వు పదార్థాలు (నువ్వులనూనె, పప్పునూనె, ప్రొద్దు తిరుగుడు పూలనూనె వంటివి) వాడే వారిలో హెచ్. డి. యల్. శాతం పెరుగుతుంది.

పొగ త్రాగని వారిలోనూ, స్థూలకాయం లేనివారిలోనూ, నార్మల్ కొలెస్ట్రాల్ రీడింగు ఉన్నవారిలోనూ, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ తక్కువ శాతం ఉండే వారిలోనూ హెచ్ డి.యల్. శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది.

మధుమేహం లేనివారిలోనూ, గుండెజబ్బు లేనివారిలోనూ, హెచ్. డి. యల్. శాతం పెరుగుతుంది. స్త్రీలలో ఉండే ఈస్ట్రోజిన్ హార్మోను హెచ్. డి. యల్. శాతం పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. స్త్రీలలో 40—50 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత ఈస్ట్రోజను హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. దాని వల్ల వారిలో గుండెరక్షణ తగ్గుతుంది.

ఎవరిలో యల్. డి. యల్. తక్కువ ఉంటుంది ?

యల్. డి. యల్. లెవల్స్ తక్కువ ఉన్న వారిలో గుండెకు

రక్షణ ఉంటుంది. యల్. డి. యల్. లెవెల్స్ ఎక్కువ ఉంటే గుండెపోటు రావడానికి ఆస్కారం ఉంది.

నల్ల జాతీయుల్లోనూ, స్త్రీలలోనూ, యల్.డి.యల్. శాతం తక్కువ ఉంటుంది. ధూమపానం చేయనివారిలోనూ శారీరక శ్రమ చేసే వారిలోనూ యల్. డి. యల్. శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

కొలెస్టరాల్ నార్మల్‌గా ఉండే వారిలోనూ, గుండె జబ్బు లేని వారిలోనూ యల్.డి.యల్. శాతం తక్కువ ఉంటుంది.

ఎవరిలో యల్. డి. యల్. ఎక్కువ ఉంటుంది ?

శ్వేత జాతీయుల్లోనూ, పురుషుల్లోనూ యల్. డి. యల్. శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది.
శారీరక శ్రమ చేయని వారిలో, ధూమపానం చేసేవారిలో యల్.డి.యల్. శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది.
జంతు సంబంధిత క్రొవ్వు పదార్థాలు తీసుకునే వారిలోనూ, కొలెస్టరాల్ ఎక్కువ ఉండే వారిలోనూ, గుండెజబ్బు ఉండే వారిలోనూ యల్. డి. యల్. శాతం తక్కువ ఉంటుంది.

జాగ్రత్త పడవలసిన విషయం

గుండెపోటు రావడానికి రక్తంలో ఉండే కొలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్, లైపోప్రోటీన్లు కారణభూతాలు. కనుక ఎంతలో ఉండాలి ? ఉండక పోవడానికి కారణమేమిటి ? కావలసిన శాతంలో ఉండటానికి ఏం చేయాలి? అనేది పైన వివరించిన వివరాలనుబట్టి గ్రహించవచ్చు. ఆ రకంగా గుండెపోటుకి దారితీసే పరిస్థితులని చక్కదిద్దుకోవచ్చు.

6. గుండెపోటుకి కారణమయ్యే మధుమేహం

ప్రతీ ఇద్దరు మధుమేహం వ్యక్తుల్లో ఒకరికి గుండెకండరాలకి సంబంధించిన రక్తనాళాలు వ్యాధిగ్రస్తమై ఉంటాయి.

మధుమేహాన్ని గుర్తించకపోయినా, మధుమేహాన్ని సక్రమంగా వుంచకపోయినా గుండెజబ్బు రావడానికి ఆస్కారం ఉంది.

మధుమేహం ఉన్న వారికి రక్తపోటు రావడం యెక్కువ. అలా కలిగిన రక్తపోటు తక్కినవారిలో కంటె వీరిలో యెక్కువ ఉంటుంది.

మధుమేహం వున్నవారు ఆహారంలో జాగ్రత్తగా వుండి, సక్రమంగా వ్యాయామం చేస్తే షుగరు తగ్గడానికి మందులు వాడే అవసరంకూడా లేదు.

ఆరోగ్యవంతునిలో బ్లడ్ షుగర్ రీడింగు

ఉదయం ఏమీ తీసుకోకుండా రక్తంలో షుగర్ పరీక్ష చేస్తే 100 మి.గ్రాం. శాతం వుంటుంది.

భోజనం చేసిన గంటకి బ్లడ్ సుగర్ రీడింగు 160 మి.గ్రాం. కాని, అంతకంటే తక్కువగాని వుంటుంది.

భోజనం చేసిన రెండుగంటలకి చూస్తే బ్లషుగర్ 120 మి.గ్రాం. ఉంటుంది.

పై విధంగా బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పూర్తి ఆరోగ్యవంతునిలో ఉంటాయి.

మధుమేహం ఉన్నవారిలో బ్లడ్ సుగర్ రీడింగు

మధుమేహం వున్నవారిలో ఏమీ తినకుండా ఖాళీ కడుపు మీద రక్తం శాంపిల్ తీసుకుని పరీక్షచేస్తే 105 నుంచి 120 మి. గ్రా. లుగాని అంతకుమించిగాని ఉంటుంది.

భోజనం చేసిన గంటకి చూస్తే 220 గాని అంతకుమించిగాని ఉంటుంది.

భోజనం చేసిన 1 గంటలకి చూస్తే 180 మి. గ్రాం. వుంటుంది.

మధుమేహం వచ్చే సూచనలు

కొందరికి మధుమేహం వచ్చే సూచనలు ఉంటాయి. అటువంటి వారిని వారి రక్తం శాంపిల్స్ ద్వారా గుర్తించవచ్చు. వీరికి ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ శాంపిల్ (ఏమీ తీసుకోకుండా వుదయమే తీసుకున్న రక్తం శాంపిల్ లో) 105 నుంచి, 120 మి. గ్రాం. వరకు వుంటుంది.

భోజనం చేసిన గంటకి బ్లడ్ శాంపిల్ చూస్తే 160 నుంచి 220 మి. గ్రాం. మధ్య వుంటుంది.

భోజనం చేసిన రెండుగంటలకి చూస్తే 120 నుంచి 150 మి. గ్రాం. మధ్య వుంటుంది.

ఈ రకంగా మధుమేహం వచ్చే సూచనలు వున్నవీ ముందుగానే తెలుసుకుని జాగ్రత్త పడటం మంచిది.

మధుమేహం వల్ల డేంజర్!

మధుమేహం వల్ల గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాలు గట్టి పడటం, సన్నబడటం, ఎథిరోస్క్లిరోసిస్ కలగడం, రక్తపోటు రావడం, గుండెపోటు రావడం యెక్కువ కనుక మధు మేహాన్ని తేలికగా తీసుకోవడం మంచిదికాదు. మధుమేహం వల్ల పెద్ద బాధ కనబడకపోయినా ఉరుము లేకుండా పిడుగు పడినట్లుగా అకస్మాత్తుగా హార్ట్ యెటాక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

మధుమేహం గురించి పూర్తి వివరాలకి "మధుమేహం" పుస్తకం చదవండి.

అధికశాతం యూరిక్ యాసిడ్ ప్రమాదకరం

మామూలుగా రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ శాతం 6 మి.గ్రాం. లోపల వుంటుంది. 6 మి.గ్రాం.లకి పైన యూరిక్ యాసిడ్ ఉంటే గుండెకు ప్రమాదం వస్తుంది.

రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ యెక్కువ వుండటాన్ని "హైపర్ యురిసిమియా" అంటారు. 11 మి గ్రాం. లకి మించి యూరిక్ యాసిడ్ వున్నప్పుడు గుండెకు ప్రమాదం ఎక్కువ. గౌటు జబ్బు రావడానికి యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువ శాతంలో ఉండటం కారణం అందుకని గౌటువ్యాధి వున్నవారు గుండె పోటు రాకుండా యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ తగ్గడానికి మందులు వాడాలి.

7. గుండెకు స్థూలకాయం శత్రువు

హార్ట్ ఎటాక్ కి కారణమయ్యే వాటిల్లో స్థూలకాయం (ఒంటికి క్రొవ్వు వుండి అత్యధిక బరువు) ఒకటి.

కేవలం స్థూలకాయం ఉండటం గుండెపోటుకి కారణం అవదు. కాని స్థూలకాయంతో పాటు మధుమేహం, రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ వంటివికూడా వుంటే అవీ ఇదీ కలిసి గుండెకు పదిరెట్లు హాని చేస్తాయి.

సాధారణంగా స్థూలకాయం ఉన్నవారికి మధుమేహం, రక్తపోటు, గౌటు, కొలెస్ట్రాల్ వంటివి తేలికగా సంక్రమిస్తాయి. వీటికి తోడు స్మోకింగ్ అలవాటు వుంటే గుండెకు కలిగే నష్టం ఇంతా అంతా కాదు.

తలకి మించిన భారం తనువుకు నష్టం

ఉండవలసిన బరువుకంటే యెక్కువ బరువు ఉండటం, మోయగలిగిన బరువుకంటె ఎక్కువ బరువు తలకెత్తుకున్న చందమే.

స్థూలకాయం ఉంటే గుండెకు పని పదిరెట్లు పెరుగుతుంది. గుండె అధికంగా శ్రమచేయవలసి వస్తుంది.

ఉండవలసిన బరువుకి 10 శాతం బరువు అధికంగా ఉండటం వల్ల 20 శాతం ఆయుఃక్షీణం జరుగుతుంది.

ఉండవలసిన బరువుకంటే 20 శాతం బరువు అధికంగా ఉంటే 75 శాతం ఆయుఃక్షీణం జరుగుతుంది. ఆయుఃక్షీణం జరగడ

మంటే మామూలుగా ఆరోగ్యవంతుడు జీవించేటంతకాలం జీవించకుండా త్వరగా జీవితకాలం ముగియటం.

స్థూలకాయుల్లో గుండెజబ్బు లెక్కువ

రక్తనాళాల వ్యాధులు (కరొనరీ ఆర్టరీ డిసీజెస్)స్థూలకాయం వున్న వారిలో ఎక్కువ.

స్థూలకాయం లేని పురుషులలో కంటే స్థూలకాయం వున్న పురుషులలో కరొనరీ ఆర్టరీ డిసీజెస్ 42 శాతం ఎక్కువ. అలాగే స్థూలకాయం లేని స్త్రీలలో కంటే స్థూలకాయం వున్న స్త్రీలలో కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజెస్ 75 శాతం ఎక్కువ. స్థూలకాయుల్లో యాంజైనా అనే గుండెనొప్పి ఎక్కువ. గుండె కండరాలకి రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు సన్నబడటంతో రక్తం పారుదల తగ్గి ఛాతిలోనొప్పి అనిపిస్తుంది. నడిస్తే, మెట్లు ఎక్కితే ఆయాసం అనిపిస్తుంది. తీసిన గాలి సరిపోనట్లు, ఛాతీ బిగదీసినట్లు అనిపిస్తుంది.

స్థూలకాయం ఎవరిలో ఎక్కువ ఉంటుంది ?

మధుమేహం వున్న 85 శాతం మందిలోనూ గౌటు వ్యాధి వున్న 70 శాతం మందిలోనూ, రక్తపోటు వున్న 60 శాతం మందిలోనూ వుండవలసిన దానికంటె ఎక్కువబరువు కనబడుతుంది. అందుకని స్థూలకాయం వున్నవారు తక్కిన అనారోగ్య పరిస్థితులు వున్నాయేమో పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

స్థూలకాయం తగ్గించాలంటే...

స్థూలకాయం గుండెపోటుకి కారణ మవుతుంది. కనుక స్థూలకాయం తగ్గడానికి కృషిచేయాలి. స్థూలకాయంతో ఇతరత్రా

అనారోగ్యం వుంటే తగ్గడానికి చికిత్స పొందాలి. మార్నింగ్ వాకింగ్, జాగింగ్, ఆటలు, శారీరక శ్రమ, ఈత వంటివి తోడ్పడతాయి.

8. రక్తపోటు - గుండెపోటు

రక్తపోటు వల్ల గుండెపోటు వస్తుంది రక్త పోటుతో బాధపడే ప్రతీ ముగ్గురిలో ఒకరికి గుండెపోటు వస్తుంది.

అధికరక్తపోటు సాధారణంగా 40-50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో వస్తుంది. వంశపారంపర్యంగా వచ్చే వ్యాధుల్లో రక్తపోటు ఒకటి. తల్లి తండ్రులలో ఏ ఒక్కరికి రక్తపోటు వున్నా వారికి కలిగే సంతానంలో 30 శాతం మందికి రక్త పోటు వస్తుంది. తల్లితండ్రులలో ఇద్దరికీ రక్తపోటు వుంటే వారికి కలిగిన సంతానంలో 45 శాతం మందికి రక్తపోటు వస్తుంది.

తల్లితండ్రులలో ఎవరి రక్తపోటు లేకపోయినా సంతానానికి రావచ్చు. స్థూలకాయం వుండటం, ఉప్పు ఎక్కువ తినడం కూడా రక్తపోటు రావడానికి కారణం.

ఆరోగ్యవంతునిలో రక్తపోటు ఎంత ఉంటుంది ?

సాధారణంగా రక్తపోటు 120/80 ఉంటుంది. అయితే అంద రిలో ఒకేలాగా ఉండదు. కొందరికి కొద్దిగా ఎక్కువగానో, తక్కువగానో వుంటుంది. 140/90కి మించి వుంటే రక్తపోటు

వున్నట్టు భావించవచ్చు. వృద్ధులకి 160/90దాకా నార్మల్‌గా తీసుకోవచ్చు.

జనాభాలో 15 శాతం మందికి రక్తపోటు వుంటుంది.

రక్తపోటు ఉన్న వారిలో 20 నుంచి 50 శాతం మందికి ఏదో ఒక గుండెజబ్బు ఉంటుంది.

రక్తపోటు గురించి పూర్తి వివరాలకి "రక్తపోటు" పుస్తకం చదవండి.

9. గుండెపోటుని తెచ్చే ధూమపానం అలవాటు

సిగరెట్లు త్రాగే అలవాటు గుండెపోటుని తెచ్చి పెడుతుంది. అతి తక్కువ వయస్సువారికి గుండెపోటు రావడానికి స్మోకింగు అతి ముఖ్య కారణం.

సిగరెట్లు త్రాగనివారిలో కంటె త్రాగే వారిలో గుండెపోటు రావడం మూడురెట్లు ఎక్కువ. సిగరెట్లు త్రాగడం మానేస్తే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం చాలా త్వరగా తొలగి పోతుంది. అందుకని గుండెపోటు వచ్చిన తరువాత స్మోకింగు స్టాప్ చేయడం కాకుండా ముందుగానే స్టాప్ చేయడం ఆరోగ్య కరం.

స్మోకింగు చేయని వారిలో 63 సంవత్సరాల వయస్సులో హార్ట్ ఎటాక్ రావడం ఉంటే స్మోకింగు చేసే వారిలో 53 సంవత్సరాల వయస్సులోనే హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుంది. సిగరెట్లు ఎంత ఎక్కువ త్రాగితే హార్ట్ ఎటాక్ అంత త్వరగా వస్తుంది.

స్మోకింగుతో పాటు రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ వంటివి తోడైతే గుండెపోటు మరింత త్వరగా వస్తుంది.

10. ఇన్‌ఫెక్షన్స్ - ఇన్‌ఫార్క్షన్

కొన్ని వ్యాధులు కూడా గుండె జబ్బుకి కారణమవుతాయి. గుండె కండరాలకి రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు డామేజి అయి ఎక్యూట్ మయోకార్డియల్ ఇన్‌ఫార్క్షన్ (గుండె పోటు) వస్తుంది.

మూత్రపిండాల వ్యాధులు (పైలైటిస్), టాన్సిల్స్ వాపు (టాన్సిలైటిస్), పంటి పురుపు, సైనసైటిస్, పసరుతిత్తి వాపు వంటివి నిర్లక్ష్యం చేస్తే రక్తనాళాల గోడలని డామేజి చేస్తాయి. ఈ వ్యాధులకితోడు ధూమపానం అలవాటు ఉంటే మరింత ప్రమాదం. అందుకని పైవ్యాధులు వచ్చినప్పుడు పూర్తి చికిత్స చేయాలి.

11. గర్భనిరోధక మాత్రలు - గుండెపోటు

గర్భనిరోధకమాత్రలు వాడితే హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుందని భయ పడేవారు లేకపోలేదు. గర్భనిరోధక మాత్రలు (కాంట్రా సెప్టివ్ పిల్స్) వాటంతటకవే హార్ట్ ఎటాక్‌కి దారితీయడం విషయం ఎలా ఉన్నా, గుండెపోటు రావడానికి దోహదం చేసే మరికొన్ని పరిస్థితులు కూడా ఆ స్త్రీలో ఉన్నప్పుడు ఈ మాత్రలు మరి ంత హాని చేయవచ్చు.

అధిక రక్తపోటు వుండటం, అధికశాతంలో కొలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ వుండటం, ధూమపానం, స్థూలకాయం ఉండటం, వంశంలో గుండెపోటు వచ్చినవాళ్ళు వుండటం వంటి పరిస్థితులు వున్నవారు గర్భనిరోధకమాత్రలు వాడ కూడదు. ఎందుకంటే ఇటువంటి పరిస్థితులు వున్నవారు గర్భ నిరోధక మాత్రలు సంవత్సరాల తరబడి వాడితే గుండెపోటు రావడానికి ఆస్కారం ఉంది.

12. గుండెపోటుకి వంశపారంపర్య గుణం ఉందా ?

కొన్ని కుటుంబాలలో కొందరు కుటుంబ సభ్యులు గుండె పోటుతో మరణించడం ఆనవాయితీగా కనబడుతుంది. దానికి కారణం గుండెపోటుకి దోహదం చేసే జన్యువులు వంశపారం పర్యంగా సంక్రమించడమే. ఈ జీన్స్ (జన్యువులు) నేరుగా హార్ట్ ఎటాక్‌ని కలిగించవు. గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళా లని గట్టిపడేటట్లు, సన్నబడేటట్లు చేసి చివరికి గుండెపోటు రావడానికి కారణమవుతాయి.

గుండెకు సంబంధించిన మూడు రక్తనాళాలు గుండె చుట్టూ తీగల్లాగా చుట్టుకుని రక్తాన్ని, ప్రాణవాయువుని సమకూరు స్తాయి. ఈ రక్తనాళాల్లో క్రొవ్వు పేరుకుని రక్తప్రసారానికి ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. అదే హార్ట్ ఎటాక్ అవుతుంది.

వంశపారంపర్యంగా మాంసకృత్తులు, మిశ్రమ క్రొవ్వు పదార్థాల దోషాలు జీన్స్‌ద్వారా సంక్రమించి గుండెపోటుకి కారణమవుతుంది. గుండెపోటుని కలుగజేసేది ముఖ్యంగా మిశ్రమపదార్థాల చుట్టూ ఉండే మాంసకృత్తుల రూప దోషాలు. ఈ మాంసకృత్తులు ABCDE రకంగా గుర్తించ బడ్డాయి. వీటిల్లో తిరిగి ఉపవర్గాలు అనేకం వున్నాయి. వీటిలో వుండే దోషాల వలన వంశపారంపర్యంగా క్రొవ్వు పదార్థాల్లో, ముఖ్యంగా రక్తనాళాల్లో తిరుగాడే క్రొవ్వు పదార్థాల్లో, దోషం ఏర్పడుతుంది. అందులోనూ గుండె కండ రాలకి సంబంధించిన అతి సన్నని రక్తనాళాల్లో ఈ నష్టం అధి కంగా కలుగుతుంది.

కొందరిలో రక్తనాళాలు ముడుచుకునే స్వభావం అధికంగా ఉంటుంది. వంశపారంపర్యంగా ఇటువంటి అసాధారణ పరి స్థితి వున్నవారు అత్యంత ఆదుర్దా, మానసిక ఒత్తిడికి గురై నప్పుడు మరింత నష్టం కలుగుతుంది. ధూమపానం, మత్తు మందులకి దాసోహం వుంటే గుండెపోటు మరింత ఎక్కువ.

వ్యక్తి యొక్క క్రొవ్వు మిశ్రమ మాంసకృత్తుల రూపాలు గుర్తిస్తే ఆ వ్యక్తి గుండెపోటుకి ఎంతదగ్గరవున్నదీ తెలుస్తుంది. అయితే ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం, రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామం చేయడం చేస్తే వంశపారంపర్యంగా వచ్చే గుండెపోటుని నిరోధించవచ్చు.

13. మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన గుండెపోటుకి కారణమా?

గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తి గురించి వారి బంధువులని గాని, మిత్రులని గాని అడిగితే వారు తక్కున చెప్పేది ఒక్కటే– ఆరోగ్యం మంచి ఆరోగ్యమే. ఇటీవల మానసికంగా ఒత్తిడికి, ఆందోళనకి గురైనాడు. అదే హార్టు ఎటాక్ తెచ్చిపెట్టింది" అని అంటారు.

హార్టు ఎటాక్ రావడానికి అధిక రక్తపోటు, స్మోకింగు, రక్తంలో అధికంగా క్రొవ్వు వుండటం ఎంత కారణమో, మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనకూడా అంతగానే కారణం.

వయస్సులో వున్న వ్యక్తే అయినా మానసిక ఒత్తిడికి గురి అయితే గుండెపోటు రావడానికి ఆస్కారం ఉంది. మంచి క్రీడాకారుడైనా మానసిక ఒత్తిడి, ఇందోళన వుంటే తక్కువ వయస్సులో తనువు చాలించవచ్చు.

మానసిక ఒత్తిడికి అందరూ ఒకపేలాగ గురి అవుతారా ?

ఒకే పరిస్థితి ఇద్దరు వ్యక్తులకి ఎదురైతే ఒకరు అతిగా ఆందోళనకి గురి అవుతారు. ఎంతో మానసిక ఒత్తిడి (స్ట్రెస్) కి లోనవుతారు. మరొకరు ఏమీ అవనట్లు హాయిగా తీసుకుంటారు. తేలికగా ఆ పరిస్థితిని అధిగమిస్తారు.

ఏమిటి ఈ తేడా?

మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలకి ప్రభావితం అయ్యే విష

యంలో వ్యక్తుల వ్యక్తిత్వాలు (పర్సనాలిటీలు) రెండు రకాలుగా వుంటాయి.

ఒకటి - టైప్ 'ఎ' పర్సనాలిటీ.

రెండు - టైప్ 'బి' పర్సనాలిటీ.

ఆ వ్యక్తి పర్సనాలిటీ టైప్ 'ఎ'కి చెందిందా, టైప్ 'బి'కి చెందిందా అనే దానివద్ద ఎదురైన సమస్యకు స్పందించడం ఉంటుంది.

టైప్ 'ఎ' పర్సనాలిటీ వ్యక్తి ఎలా ఉంటాడు?

టైప్ 'ఎ' పర్సనాలిటీగల వ్యక్తులు అధికంగా మానసిక ఒత్తిడికి గురి అవుతారు వారిలో ఆందోళన, కంగారు ఉండటమే కాకుండా వారి వ్యక్తిత్వం విలక్షణంగా వుంటుంది.

టైప్ 'ఎ' పర్సనాలిటీ వ్యక్తి అన్ని పనులు టైం ప్రకారం అవ్వాలనుకుంటాడు. టైం ప్రకారం జరగకపోతే భరించలేడు. తన పనులన్నీ నిమిషాల వారీగా సెట్ చేసుకుని వాటి ప్రకారం కంప్లీట్ చేయడానికి ఆదుర్దాపడతాడు. ఎక్కడా రిలీఫ్ ఫీల్ అవడు రిలాక్స్ అవడానికి ట్రై చేయడు. అతని మాటలు స్పీడ్‌గా ఉంటాయి మాట్లాడేటప్పుడు మాట మీద మరో మాట దొర్లిపోతుంది. ఎదుటి వారు చెప్పేది పూర్తిగా వినిపించుకోడు. మధ్యలో కల్పించుకుని మాట్లాడేస్తాడు. ఎదుటి వారిని పూర్తి చేయనివ్వడు. తన ఆధిపత్యాన్ని నిలబెట్టుకోవాలనుకుంటాడు. తాను ఒకేసారి నాలుగురకాల పనులు చేయడము కాకుండా ఇతరులు కూడా అలాగే ఉండాలనుకుంటాడు. వారు అలా ఉండకపోతే ఊరు

కోలేడు. ఎప్పుడూ తాను ఇంకా ఏదో చేయలేకపోతున్నానని బాధపడుతూ వుంటాడు. తరచుగా పిడికిలి బిగిస్తూ ఉంటాడు. అంతేకాకుండా తరచుగా సహనం కోల్పోతూ ఉంటాడు.

టైప్ 'బి' పర్సనాలిటీ

టైప్ 'ఎ' పర్సనాలిటీకి పూర్తిగా భిన్నంగా ఉండేదే 'బి' పర్సనాలిటీ. పరిస్థితులని, పరిసరాలని ఈజీగా తీసుకోవటం, ప్రతీదానికి కంగారు పడకుండా ఉండటం, అనుకున్నది జరగక పోయినా బాధపడక పోవటం, రిలాక్స్‌డ్‌గా ఫీల్ అవటం, ఎదుటివారి మాటను కూడా ఆచరించటం, ఆలోచించటం వంటి లక్షణాలు వుంటాయి.

హార్ట్ ఎటాక్ ఎవరిలో ఎక్కువ ?

టైప్ 'ఎ' పర్సనాలిటీవ్యక్తుల్లో గుండెపోటు రావటం ఎక్కువ. ఒక సర్వేలో తేలిన దానివల్ల టైప్ 'బి' వారికంటే టైప్ 'ఎ' వారు 2.2 రెట్లు గుండెపోటుకి గురి అవుతారు.

మానసిక ఒత్తిడికి ఎందుకు గురి అవుతారు ?

ఒక వ్యక్తి తాను ఉన్న పరిస్థితులకీ-పరిసరాలకి అనుకూలంగా మారలేకపోవటం మానసిక ఒత్తిడికి గురి కావడానికి ఒక ప్రధానకారణం. అతని వృత్తిలో, వ్యక్తిగత జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. అతని కోర్కెలకీ-వాస్తవ పరిస్థితులకీ, సామర్థ్యాలకీ, సానుకూలత ఏర్పడటానికీ అవసరాలకీ - అందుబాటులో ఉండటానికీ మధ్య నిరంతరం ఘర్షణ వుంటుంది. ఈ ఘర్షణని గమనించి సరిపెట్టుకుంటే సరేసరి లేకపోతే మిగిలేది మానసిక ఒత్తిడే!

ఒకే వ్యక్తిలోని భిన్న ప్రవృత్తులు మానసిక ఒత్తిడికి దారి తీస్తాయి. ఏదో సాధించాలనే తాపత్రయానికి తనలో ఉండే మరో ప్రవృత్తే ఆడ్డంకిగా మారి జరగనివ్వదు. దానితో మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

కొందరిలో అకస్మాత్తుగా ఒక ఆలోచన చాలా సీరియస్‌గా తలెత్తుతుంది. "ఇంత కాలంనుంచి తాను సాధించింది ఏమిటి?" అన్న ఆలోచన కలుగుతుంది. దానికి జవాబు "జీరో" దానికి తెలియని మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతారు. జరిగిన దానికి పశ్చాత్తాపం, ఏదో సాధించడానికి ఆరాటం మానసిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి.

స్థిరంగా ఒక ఉద్యోగం ఉండకపోవడం, ఒక ఊళ్ళో ఉండక పోవడం మనసుని అస్థిరం చేస్తాయి జీవితంలో 'అస్థిరత్వం' మానసిక ఒత్తిడిని అధికంగా కలుగజేస్తుంది.

సామాజిక మార్పులు, విలువల్లో తేడాలు, సాంఘిక సంఘర్షణలు, వైవాహిక సంబంధాలు, వ్యాపారంలో భాగస్వామ్యాలు మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని అమితంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. మానసిక ఒత్తిడిని, ఆందోళనని కలుగజేస్తాయి. వ్యక్తి తన గురించే కాకుండా సమాజం గురించికూడా సమానంగానే స్పందిస్తాడు. ఆ స్పందనే మానసిక ఒత్తిడికి కారణమవుతుంది.

14. గుండెపోటుకి దారితీసే నొప్పి

ఛాతీలో అనేక కారణాలవల్ల నొప్పి వస్తుంది. కాని గుండె కారణాలవల్ల వచ్చే ఛాతీనొప్పిని 'యాంజైనా పెక్టోరిస్' అంటారు. దీనినే సింపుల్‌గా 'యాంజైనా' అంటారు.

'యాంజైనా పెక్టోరిస్' గుండె జబ్బుల్లో ముఖ్యమైనది. గుండె గోడలు కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటాయనీ, ఆ కండరాలకి రక్తనాళాల ద్వారా రక్తం అందుతుందని తెలిసిన విషయమే. ఎథిరోస్క్లిరోసిస్ వల్ల, కరోనరీ రక్తనాళాల్లో థ్రాంబస్ ఏర్పడటంవల్ల గుండె గోడలకి రక్త ప్రసారం తగ్గిపోతుంది. ప్రాణవాయువు కరువైపోతుంది. పచ్చగా ఉండే పంట చేనుకు నీరు అందీ అందనట్లు అయినప్పుడు పచ్చదనం ఎలా వెల వెల పోతుందో, నీరుకోసం ఆ చేను ఎలా తహతహలాడిపోతుందో, అదే విధంగా రక్తప్రసారం తగినంత లేకపోవడంతోనూ, ప్రాణవాయువు తగినంత అందక పోవడంతోనూ గుండె కండరాలు విలవిలలాడిపోతాయి. ఆ విలవిలలాడిపోవడమే ఛాతీలో నొప్పిగా తెలుస్తుంది.

అలిస్తే ఆయాసం! కూర్చుంటే కులాసా!

యాంజైనాని తేలికగా గుర్తించవచ్చు. రక్తనాళాలు సన్నబడి రక్తప్రసారం తగ్గడంవల్ల మెట్లు ఎక్కినా, కొద్దిదూరం నడిచినా ఛాతీలో నొప్పి అనిపిస్తుంది. అటువంటప్పుడు కొద్ది నిమిషాలు నడక మానేస్తే నొప్పి తగ్గిపోతుంది. మళ్ళీ నడక మొదలు పెడితే కొంతదూరం పోగానే నొప్పి కనబడుతుంది. తిరిగి విశ్రాంతి తీసుకుంటే వెంటనే తగ్గిపోతుంది. ఈ రకంగా

శ్రమ చెందితే ఛాతీలో నొప్పి రావటం, విశ్రాంతిలో కనబడకుండా అవటం యాంజైనా జబ్బు లక్షణం. యాంజైనాలో ఛాతీ నొప్పి అనిపించటమే కాకుండా ఆ నొప్పి ఎడమ చేతికి, వీపు వెనుకకి గొంతులోకి ప్రయాణిస్తుంది.

కోస్తేనే నొప్పి కాదు, కోపం వచ్చినా నొప్పే!

యాంజైనా పెక్టోరిస్ పరిస్థితి ఉన్న వాళ్ళకి నడిస్తేనూ, మెట్లు ఎక్కటంవల్లనే కాకుండా ఆవేశం కలిగినా, కోపం వచ్చినా, దిగులు అనిపించినా ఛాతీలో నొప్పి వస్తుంది. భయంతో ఒళ్ళు జల్లుమన్నా ఛాతీలో నొప్పి వస్తుంది. భయం కలిగినప్పుడు, ఆవేశం, కోపం కలిగినప్పుడు ఎడ్రినల్ హార్మోను ఎక్కువ విడుదల అవుతుంది. ఈ హార్మోను విడుదలతో గుండె ఎక్కువసార్లు కొట్టుకుంటుంది. అలా గుండె ఎక్కువసార్లు కొట్టుకోవడానికి ప్రాణవాయువు అధికంగా అవసరమవుతుంది. కాని కరోనరీ రక్తనాళాలు సన్నబడటంతో రక్తంతో తగినంత ప్రాణవాయువు అందదు. దీనితో ఛాతీనొప్పి అనిపిస్తుంది.

యాంజైనా పెక్టోరిస్ కొందరిలో ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. మరికొందరిలో తక్కువగా ఉండవచ్చు. రక్తనాళాలు గట్టిపడటం, రక్తప్రసారం తక్కువ అవటం బట్టి ఈ హెచ్చు తగ్గులు వుంటాయి.

యాంజైనా పెక్టోరిస్ ప్రమాదకరమా?

యాంజైనా పెక్టోరిస్ ఉన్నవారు ఎక్కువ హైరానా చెందకూడదు. ఆవేశపడకూడదు. దిగులుతో కృంగిపోకూడదు.

క్రమపద్ధతిలో మందులు వాడాలి. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. లేని పక్షంలో యాంజైనా పెక్టోరిస్ గుండెపోటుకి దారితీస్తుంది.

యాంజైనా అనిపిస్తే ఏం చేయాలి ?

యాంజైనా పెక్టోరిస్ ఉన్నవారు నొప్పి అనిపించగానే నాలిక క్రింద నైట్రోగ్లిసరిన్ (సార్బిట్రేట్) బిళ్ళ ఒకటి పెట్టుకోవాలి. కొద్ది క్షణాల్లో కరిగి తిన్నగా రక్తంలోకి పీల్చుకోబడుతుంది. అలా రక్తంలోకి చేరడంతో గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాలు వ్యాకోచిస్తాయి. రక్తనాళాలు వ్యాకోచించడంతో గుండె కండరాలకు రక్తప్రసారం పెరుగుతుంది. ఆక్సిజను తగినంత అందుతుంది. దానితో ఛాతీలో నొప్పి తగ్గిపోతుంది. అందుకని యాంజైనా పెక్టోరిస్ ఉన్నవాళ్ళు ఎప్పుడూ తమవెంట నైట్రోగ్లిసరిన్ బిళ్ళలు ఉంచుకుని తీరాలి.

యాంజైనాకీ గుండెపోటుకీ తేడా ఏమిటి ?

కొందరు యాంజైనా పెక్టోరిస్ తెచ్చే నొప్పినే గుండెపోటు (హార్ట్ఎటాక్) అనుకుంటారు. కాని యాంజైనా పెక్టోరిస్‌కీ గుండెపోటుకీ తేడా ఉంది.

యాంజైనా పెక్టోరిస్ నొప్పి ఎక్కువసేపు ఉండదు. పైగా నైట్రోగ్లిసరిన్ బిళ్ళ నాలిక క్రింద పెట్టుకున్న కొద్దిక్షణాల్లో నొప్పి తగ్గుతుంది. కొందరికి బిళ్ళ కూడా వేసుకోకుండానే

కూర్చోవటమో పడుకోవటమో చేస్తే నొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది. గుండెపోటు అయినట్లయితే విశ్రాంతిగా కూర్చున్నా, పడుకున్నా తగ్గదు. నైట్రోగ్లిసరిన్ బిళ్ళ నాలుక క్రింద పెట్టుకున్నా నొప్పిపోదు. గుండెపోటు వస్తే ఆ నొప్పి అరగంట ఉంటుంది. బి.పి. తగ్గిపోతుంది. నాడి అందకుండా అవుతుంది. ఆ వ్యక్తి షాక్ కి లోనవుతాడు.

గుండెపోటు వచ్చిన వాళ్ళలో గుండె కండరాలకి రక్త ప్రసారంచేసే రక్తనాళం పూర్తిగా పూడిపోతుంది. రక్త ప్రసారం పూర్తిగా ఆగిపోతుంది. రక్తప్రసరణ ఆగిపోయినంత మేరకు హృదయ కండరం మృతి చెందుతుంది. యాంజైనా పెక్టోరిస్‌లో రక్తప్రసారం పూర్తిగా ఆగిపోదు. హృదయ కండరం మృతి చెందదు. కేవలం రక్తప్రసరణ తగ్గుతుంది.

యాంజైనా ఉన్నవాళ్ళు మొదట్లోనే జాగ్రత్తపడితే రక్త నాళం మరింత మూసుకుపోకుండా చేసుకోవచ్చు. లేదా బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకుని రక్తప్రసరణ మామూలు అయ్యేటట్లు చేసుకోవచ్చు.

యాంజైనా ఉంటే ఆహారంలో జాగ్రత్తలు

యాంజైనా పెక్టోరిస్ ఉన్నవాళ్ళు నెయ్యి, వనస్పతి, వెన్న, మీగడ, ఇతర క్రొవ్వుపదార్థాలు మానివేయాలి. వేపుడు

కూరలు తినకూడదు. కేకులు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, కోడిగుడ్డులో పచ్చసొన తీసుకోకూడదు.

ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, బఠాణీలు, పళ్ళు, చేపలు, కోడి మాంసం వెన్నతీసిన మజ్జిగ వాడవచ్చు.

అన్నం తగ్గించాలి. దుంపకూరలు ఎక్కువగా తినకూడదు. జామ్, జెల్లీ, తేనె కూడా ఎక్కువగా వాడకూడదు.

కూరలు వండటానికి నూనె తక్కువ వాడాలి. ప్రొద్దు తిరుగుడు పూల నూనె, ప్రత్తిగింజల నూనె వాడటం మంచిది.

కొలెసరాల్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోకూడ . కోడిగుడ్డులోని పచ్చసొన, వెన్న, మీగడ, మాంసం, లివర్, మెదడు వంటివాటిల్లో కొలెస్టరాల్ ఎక్కువ వుంటుంది.

మితంగా భుజించాలి

యాంజైనా ఉన్నవారు మితంగా భుజించాలి. కడుపునిండా తింటే గుండెలో నొప్పి వస్తుంది.

పొగత్రాగటం పూర్తిగా మానివేయాలి. ఆల్కాహాలు కూడా గుండెకు మంచిదికాదు. ఆల్కాహాలు అలవాటు మానలేని వాళ్ళు రోజుకొకసారి ఒక పెగ్గులో సగం (౩0 సి.సి.) తీసుకోవచ్చు.

టీ-కాఫీలు రోజు మొత్తంలో రెండుసార్లు తీసుకోవచ్చు.

మలబద్ధకం ఉండకూడదు. మలవిసర్జన హైరానాతో జరగకూడదు. విరోచనం తేలికగా అయిపోవాలి. విరోచనం అవ

డానికి కష్టపడటం జరిగితే యాంజైనానొప్పి వస్తుంది. అందు కని సాఫీగా విరోచనం అవడానికి విరోచనకారి తీసుకోవాలి.

యాంజైనాకి నడక మంచి ఔషధం

యాంజైనా ఉన్నవారు రోజూ గంటసేపు నడవాలి. గుండెకు నడక దివ్య ఔషధం. నడవడంవల్ల రక్తంలో క్రొవ్వు పదార్థాలు తగ్గుతాయి. గుండెకు మేలు చేసే హెచ్. డి. యల్. పెరుగుతుంది యల్. డి. యల్. తగ్గుతుంది. కొలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ తగ్గుతాయి. రక్తనాళాలు గట్టిపడటం ఆగిపోతుంది. గుండెలో రక్తప్రసరణ పెంపొందుతుంది.

నడకవల్ల స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. యాంజైనా ఉన్నవారికి స్థూలకాయం పనికిరాదు. స్థూలకాయం గుండెపోటుకి దారి తీస్తుంది.

యాంజైనా ఉన్నవారు రోజువారీ పనిచేసుకోవచ్చు. కాని మరీ అలసిపోయేటట్లు చేయకూడదు. అలసట అనిపించగానే విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. అంతేకానీ మొండిగా పని చేయకూడదు.

దాంపత్య సంబంధాలు

యాంజైనా ఉన్నవారు యథావిధిగా దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొనవచ్చును. దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొన్నపుడు నొప్పి వస్తూంటే పాల్గొనేముందు నాలికక్రింద నైట్రోగ్లిసరిన్ పెట్టుకోవడం మంచిది. అంతే కాకుండా యాంజైనా ఉన్నవారు యాక్టివ్ పార్టుతీసుకోకుండా రెండవవారు యాక్టివ్ పార్టు తీసుకుని సెక్సు చేయాలి.

యాంజైనా ఉన్నవారు రోజుకి కనీసం 6-8 గంటలు నిద్రపోవాలి. మధ్యాహ్నం కూడా కొంతసేపు నిద్రపోవడం మంచిది.

మానసికంగా ప్రశాంతంగా వుండటం, వాగ్వివాదాల్లో పాలు పంచుకోకుండా ఉండటం అవసరం. ఆందోళన, ఆదుర్దా పనికిరావు. దేని గురించీ ఎక్కువ ఆలోచించడం, దిగులు చెందడం పనికిరాదు.

15. గుండెపరీక్షలు

యాంజైనావంటి గుండెజబ్బులు గుండెపోటుకి దారితీస్తాయి. గుండెజబ్బు వుందని అనుమానం వున్నవారు పూర్తి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అవసరంబట్టి గుండెపరీక్షలు చేస్తారు.

సాధారణంగా రోగి ఇచ్చే సమాచారం గుండెజబ్బు విషయంలో ఒక నిర్ణయానికి రావడానికి వీలు అవుతుంది. అందుకని రోగి ఏ విషయాన్ని దాచకుండా ఉన్నదున్నట్లు డాక్టరుకి చెప్పాలి.

డాక్టరు మామూలుగా చేసే వైద్య పరీక్షలో కూడా గుండెజబ్బు గురించి కొంత సమాచారం అందుతుంది.

1. ఇ. సి. జి. (ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రాం) ద్వారా

గుండె సమాచారం కొంత తెలుస్తుంది. గుండెకండరాలకి రక్తప్రసారం ఎలా ఉన్నదీ కొంతవరకు తెలుస్తుంది. యాంజైనా వంటి గుండెజబ్బు విషయంలో మామూలు ఇ.సి.జి.లో సమాచారం అందటం తక్కువ.

2. ట్రెడ్‌మిల్ టెస్టు: ఈ టెస్టులో యాంజైనావంటి గుండెజబ్బులు బయటపడతాయి.

3. ఛాతీ ఎక్స్‌రే & ఫ్లూరోస్కోపీ: వీటిద్వారా గుండె పరిమాణం, గుండెలో తేడాలు కొంత తెలుస్తాయి.

4. అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగు: పరీక్ష ద్వారా గుండెకు సంబంధించిన సమాచారం చాలావరకు అందుతుంది.

5. యం. ఆర్. ఐ.

6. కరోనరీ యాంజియోగ్రఫీ: ఈ పరీక్ష ద్వారా గుండె కండరాలకి సంబంధించిన రక్తనాళాల సమాచారం స్పష్టంగా అందుతుంది. గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాలు ఎంత సన్నబడిందీ, ఏ స్థలంలో థ్రాంబస్ ఏర్పడి అడ్డంకి ఉన్నదీ తెలుస్తుంది.

7. కార్డియాక్ కాథటరైజేషన్.

8. ఎంజైమ్స్ పరీక్ష.

9. ఏంబ్యులేటరీ ఇ.సి.జి. మానిటరింగు.

10. ఫోనో కార్డియోగ్రఫీ.

11. రేడియో న్యూక్లైడ్ స్కానింగు.

16. గుండెపోటు వస్తే ప్రక్కనే ఉన్నవాళ్ళు చేయవలసినపని

ఏ వ్యక్తికైనా గుండెపోటు వస్తే ప్రక్కనే ఉన్నవారు వెంటనే గుర్తించి ఆ వ్యక్తిని రక్షించడానికి కృషి చేయాలి. వెంటనే డాక్టరుకోసం కబురు పంపాలి. ఈ లోపల గుండె పోటు వచ్చిన వ్యక్తిని కదలకుండా పడుకోబెట్టి వుంచాలి. లేచినడవడం పనికిరాదు. నొప్పి తగ్గడానికి ఏస్ప్రిన్ వంటి బిళ్ళలు వేయాలి. దగ్గరే సార్బిట్రేట్ బిళ్ళలు ఉంటే ఒక బిళ్ళ నాలిక క్రింద పె లి. గాభరా తగడానికి కాంపోజ్, వాలియం వంటి ట్రాంక్వలైజరు బిళ్ళలు -2 ఇవ్వాలి.

ఒంటిమీద వున్న దుస్తులు వదులు చేయాలి. చక్కనిగాలి వచ్చేటట్లు కిటికీ తలుపులు, గది తలుపులు తెరవాలి. చుట్టూతా మనుష్యులు గుమికూడరాదు.

నాడి నిమిషానికి ఎంత కొట్టుకుంటున్నదీ గమనించి కాగితం మీద నోట్ చేయాలి. డాక్టరు రాగానే ఏ సమయంలో నాడి వేగం ఎంత ఉన్నదీ, నాడి సరిగ్గా తగలడం మానేసి ఎంత సేపైనదీ కాగితంమీద నోట్ చేసినది చూపించాలి.

డాక్టరు రావడానికి వీలులేనప్పుడు యాంబులెన్స్‌గాని, కారులోగాని ఆసుపత్రికి తరలించాలి. కారు ఎక్కడానికిగాని, ఆసుపత్రిలోకి వెళ్ళడానికిగాని ఎక్కడా రోగిని నడిపించకూడదు. స్ట్రెచరుమీదగాని, చేతులమీదగాని మోసుకుని వెళ్ళాలి.

గుండెపోటు వచ్చిన మొదటి కొద్దిగంటల్లోనే 60 శాతంమంది మరణిస్తారు. దానికి కారణం ప్రాణంతీసే కాంప్లికేషనులు మొదట్లోనే రావడం ఎక్కువ. ఇటువంటి కాంపికేషన్లని హాస్పిటల్‌లో వున్నప్పుడే చికిత్స చేయడం కుదురుతుంది. అందుకని హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన వ్యక్తిని యింటిదగ్గర ఉంచకుండా ఆసుపత్రిలో అడ్మిట్ చేయడం అత్యంత అవసరం.

హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన రోగికి ఆక్సిజను అత్యంత అవసరం. వెంటనే ఆక్సిజను పెట్టవలసి వుంటుంది.

గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు గుండె కొట్టుకోవడంలో అస్త వ్యస్తత ఏర్పడుతుంది. దానివల్ల అకస్మాత్తుగా గుండె ఆగి పోతుంది. కార్డియాక్ మానిటర్ ద్వారా గాని, నాడి ద్వారా గాని వెంటనే గమనించి చికిత్స చేయాలి. ఇవన్నీ ఆసుపత్రిలో వున్నప్పుడే సాధ్యమవుతుంది.

కొందరికి సడన్‌గా గుండె ఆగిపోతుంది. దానిని గుర్తించి కార్డి యాక్ మసాజ్ చేయాలి. కృత్రిమశ్వాస పద్ధతి ద్వారా గాలి అందించాలి. వెంటనే ఈ విధంగా ప్రథమ చికిత్స చేస్తే తిరిగి గుండె కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి డాక్టరు చూసేలోగానే గుండె ఆగిపోవచ్చు. అటువంటప్పుడు ప్రక్కనున్నవారు వెంటనే గుర్తించి ప్రథమ చికిత్స చేసి తిరిగి గుండె ఆడేటట్లు కృషి చేయాలి. అందుకని ప్రతి ఒక్క రికీ కార్డియోపల్ మొనరీ రిసక్సిటేషను తెలిసి ఉండాలి. ఈ ప్రథమచికిత్సవల్ల ప్రాణం నిలబడుతుంది.

17. గుండె ఆగిపోతే చేయవలసిన ప్రథమ చికిత్స

చాలా సందర్భాలలో గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తికి ప్రక్కనే వున్న వ్యక్తి ప్రాణం పోయగలుగుతాడు.

గుండెపోటు వచ్చి సడన్‌గా గుండె ఆగిపోతే ప్రథమ చికిత్స తెలిసిన వ్యక్తి గుర్తించగలుగుతాడు.

అదెలాగంటే-

మనిషికి శ్వాస ఆగిపోతుంది.

నాడి స్టాప్ అవుతుంది.

ముఖంలో జీవకళ మాయమవుతుంది.

ప్రథమ చికిత్స తెలిసిన వ్యక్తి వెంటనే చేసేది కార్డియోపల్మొనరీ రిసక్సిటేషన్.

(గుండె, ఊపిరి తిరిగి వచ్చేటట్లు కృషి చేయడం.)

1. ఛాతీమధ్యలో గట్టిగా గుద్దాలి

గుండె ఆగిపోయిన వెంటనే ఆ వ్యక్తిని నేలమీదగాని, బల్లమీదగాని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి ఛాతీమధ్యలో పిడికిలి బిగించి గట్టిగా ఒక గుద్దు గుద్దాలి. ఆగిపోయిన కారుని నెట్టితే స్టార్టు అయినట్లు గుండెకు తగిలిన గుద్దు ఒక్కసారిగా కుదిపి ఆడేటట్లు చేస్తుంది.

అలా ఫలితం కలిగినదీ లేనిదీ తెలుసుకోవడానికి వెంటనే పల్స్ (నాడి) మీద చేయివేసి చూడాలి. పల్స్ తగలడం

మొదలైతే తిరిగి గుండె స్టార్టు అయినట్లు, పల్స్ తగలకపోతే గుండె స్టార్టు కానట్లు.

అలా ఫలితం కనబడకపోతే...

2. కార్డియాక్ మసాజ్ అండ్ ఆర్టిఫిషియల్ రెస్పిరేషన్

గుండె ఆగిపోయినప్పుడు హార్టు మసాజ్, కృత్రిమ శ్వాస విధానం ద్వారా కొంతవరకు గుండెను తిరిగి కొట్టుకునేటట్లు చేయవచ్చు. గుండె ఆగిపోయినప్పుడు అతని ప్రక్కన ఒక్క వ్యక్తే ఉంటే...

గుండె ఆగిపోయిన వ్యక్తిని నేలమీదగాని, బల్లమీదగాని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టాలి.

ఛాతీమధ్య కాస్త దిగువున చెయ్యిమీద చెయ్యి పెట్టి అంగుళం అంగుళంన్నర లోతుకి గట్టిగా అదమాలి. అలా నిమిషానికి 70-80 సార్లు చేయాలి.

ప్రతీ 15 కార్డియాక్ మసాజ్‌లకి రెండుసార్లు కృత్రిమ పద్ధతిలో శ్వాస అందించాలి. ఇందుకోసం ఆ వ్యక్తి తలని వెనక్కి వంచి నోటికి నోరు బిగించి అతని ముక్కుని వేళ్ళతో అదిమిపెట్టి గాలిని శ్వాసకోశాలనిండా ఊదాలి. ఇలా గాలిని ఊదినప్పుడు ఛాతీ ఉబ్బినట్లు కనబడాలి. ఆ వ్యక్తి శ్వాసకోశాల్లోకి గాలిని ఊదేటప్పుడు నాసికాపుటాలని తప్పక మూయాలి. లేకపోతే నోటిలోకి ఊదినగాలి శ్వాశకోశాల్లోకి వెళ్ళకుండా ముక్కునుంచి బయటకు వచ్చివేస్తుంది. మూడు సెకెండ్లలో ఇలా రెండుసార్లు ఊదడం

పూర్తిచేయాలి. తిరిగి వెంటనే కార్డియాక్ మసాజ్ చేయాలి.

ఇద్దరు వ్యక్తులు ప్రక్కన వుంటే! ప్రతీ కార్డియాక్ మసాజ్ లకి ఒకసారి అతని తల దగ్గర కూర్చున్న వ్యక్తి నోటికి నోరు బిగించి కృత్రిమశ్వాస ఇవ్వాలి. ఈ రకంగా వారిలో ఒకరు కార్డియాక్ మసాజ్ చేస్తే మరొకరు కృత్రిమశ్వాస వ్యవహారం చూస్తారు. ఈ రకంగా కార్డియాక్ మసాజ్, కృత్రిమశ్వాస పద్ధతి అవలంబిస్తూ గుండెకొట్టుకోవడం తిరిగి మొదలైందా లేదా అనేది నాడిని గమనిస్తూ తెలుసుకోవాలి. అలాగే ఆ వ్యక్తి తిరిగి శ్వాస తీసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడా లేదా అనేది గమనించాలి.

అతి విలువైన క్షణాలు నాలుగే నాలుగు నిమిషాలు

గుండె ఆగిపోయినప్పుడు వెంటనే తెలుసుకొని కార్డియాక్ మసాజ్ చేయడం, కృత్రిమశ్వాస ఇవ్వడం చేయాలి. గుండె ఆగిపోయిన వ్యక్తికి నాలుగు నిమిషాలలోపు తిరిగి గుండె ఆడేటట్లు చేయలేకపోతే ఇ ఆ వ్యక్తి మరణించినట్లే. అందుకే ఆ నాలుగు నిమిషాల్ల ప్రతీ సెకెండూ ఎంతో విలువైనది. చేయవలసిన రీతిలో ప్రథమ చికిత్స చేస్తే గుండె తిరిగి కొట్టుకోవడానికి అవకాశం వుంది.

అరుదుగా 15-20 నిమిషాలు కార్డియాక్ మసాజ్ చేసిన తరువాత తిరిగి గుండె ఆడుతుంది. అందుకని గుండె ఆగిపోయిన వారికి 20-30 నిమిషాలు కార్డియాక్ మసాజ్ చేయడం, కృత్రిమశ్వాస అందించడం మంచిది.

18. అకస్మాత్తుగా గుండె ఆగిపోవడానికి కారణం ఏమిటి?

రక్తం గడ్డ రక్తనాళాలకి అడ్డుపడి గుండె ఆగిపోవడం తెలిసిన విషయమే.

సక్రమంగా రక్తప్రసారం లేని వాళ్ళల్లో (ఇస్కీమిక్ హార్టు డిసీజ్) సడన్‌గా వెంట్రికుల్యార్ ఫిబ్రిలేషన్ వచ్చి గుండె ఆగిపోతుంది.

గుండె అతివేగంగా కొట్టుకున్నప్పుడు కూడా ఒక్కొక్కప్పుడు అకస్మాత్తుగా ఆగిపోతుంది.

రక్తనాళాలు అకస్మాత్తుగా ముడుచుకోవడం (కరోనరీ స్పాజమ్) వల్ల గుండె అకస్మాత్తుగా ఆగిపోతుంది.

స్వయంచోదిత నాడీ యంత్రాంగం (ఆటోనామిక్ నర్వస్ సిస్టమ్) అసాధారణ ప్రవర్తనవల్ల గుండె ఆగిపోతుంది. సడన్ సైకలాజికల్ స్ట్రెస్ (మానసిక ఆందోళన, ఆవేశం) కటకోలమిన్ యాక్టివిటీని పెంచి అకస్మాత్తుగా గుండె ఆగిపోవడానికి కారణమవుతుంది.

గుండె కంవాటాల జబ్బు అకస్మాత్తుగా గుండె ఆగిపోవడానికి మరొక కారణం.

అందుకని అకస్మాత్తుగా గుండె ఆగిపోవడానికి ప్రతీ ఒక్కరిలోనూ ముందునుంచే గుండెజబ్బు ఉండనవసరం లేదు.

ముందుగా గుండెజబ్బు లేకుండా కూడా గుండె ఆగిపోవచ్చు. అయితే అధిక సంఖ్యాక కేసుల్లో ఇస్కీమిక్ హార్టు డిసీజ్ (గుండె కండరాలకి రక్తసరఫరా తగ్గిపోవడం) కారణం.

గుండెపోటు నివారణ :-

గుండెపోటు రావడానికి మూలకారణమైన ఇస్కీమిక్ హార్టు డిసీజ్ ఉన్నట్లు తెలిసినప్పుడు దానిని సరిచేయడానికి బీటా బ్లాకర్సు బిళ్ళలు తగిన మోతాదులో ఎల్లప్పటికీ వాడటం అవసరం.

కరోనరీ బై పాస్ సర్జరీ చేయించుకోవడం అవసరం. గుండెపోటుకి కారణమయ్యే అలవాట్లు మార్చుకోవడం, ఆరోగ్యసూత్రాలు పాటించడం అవసరం.

19. గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తి కదలడం, నడవడం ఎప్పటినుంచి

పూర్వకాలం గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తి ఆరువారాలపాటు మంచం దిగకూడదని, ఎటూ కదలకుండా పడుకోవాలని అనే వారు. కాని అలా పడుకుంటేనే గుండె కోలుకుంటుందని అనుకునేవారు. కాని అలా పడుకోవడంవల్ల లాభం కంటే నష్టం ఎక్కువ అని తేలింది.

గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తి కదలకుండా మంచానికి ఉన్నట్లయితే రక్తప్రసారం తగ్గుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్తం

గడ్డకడుతుంది. రక్తనాళాల్లో త్రాంబస్ ఏర్పడటం, ఎంబోలిజం కలగటం ఉంటుంది. శ్వాసకోశ వ్యాధులు వస్తాయి. న్యూమోనియావల్ల బాధపడటం వుంటుంది. ఇటువంటివి కలగకుండా ఇప్పుడు గుండెపోటు వచ్చిన రోగిని త్వరగా లేచి తిరిగేటట్లు చేస్తున్నారు.

అయితే గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తి లేచి తిరగడమనేది వ్యక్తికీ వ్యక్తికీ తేడా వుంటుంది. గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తిని రెండు మూడు రోజుల్లో లేచి కూర్చోబెడతారు. అతనికి బ్రీదింగ్ ఎక్సర్‌సైజు, రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్ చెప్పి చేయిస్తారు. ఆ సమయంలో నాడి వేగం ఎంత ఉంటున్నదీ, శ్వాస తీయడం ఎలా ఉన్నదీ గమనిస్తారు, నాడి వేగంగా కొట్టుకోవడం, శ్వాస తీయడంలో ఇబ్బంది లేకపోతే గుండె కాస్త బలంగా ఉన్నట్లే లెక్క. అది గమనించిన తరువాత కాళ్ళు చేతులు కదిపి కండరాలకి ఎక్సర్‌సైజు చేయిస్తారు. రెండుమూడు రోజుల్లో పై ఎక్సర్‌సైజులు ఇబ్బంది లేకుండా చేయగలిగితే ఇంకాస్త ముందుకు వెళ్ళడం వుంటుంది. గుండె పోటు వచ్చిన వ్యక్తి తనంతట తానే బెడ్ మీద లేచి కూర్చోవడం, ముఖం కడుక్కోవడం చేయిస్తారు. ఈ పనులు కూడా ఇబ్బంది లేకుండా చేయగలిగితే ఆ వ్యక్తి పడుకునే కాళ్ళు చేతులు పైకి ఎత్తి దింపటం వంటి ఎక్సర్‌సైజులు చేయిస్తారు. ఇలా చేసినపుడు గుండె వేగం పెరగడం, అలసిపోవడం ఉండకపోతే నిదానంగా లేచి కమోడ్ మీద

కూర్చుని కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడం చేయిస్తారు. ఆ తరువాత కూర్చుని ఎక్సర్‌సైజులు చేయిస్తారు.

పై పనులన్నీ ఇబ్బంది లేకుండా చేయగలిగితే నిదానంగా గదిలో నడవమని చెబుతారు. ఈ రకంగా వారంపదిరోజుల్లో గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తి పూర్తిగా లేవడం, నడవడం చేయగలుగుతాడు. అయితే ప్రతీపనీ గుండె తట్టుకోగలుగుతున్నదీ లేనిదీ ఎప్పటికప్పుడు పరీక్ష చేయడం వుంటుంది. ఆసుపత్రినుంచి డిశ్చార్జి అయిన దగ్గరనుంచి కాస్త తోటపని చేయడం, తిరగడం చేయాలి. గుండెపోటు వచ్చిన రెండు మూడు నెలల నుంచి మార్నింగ్ వాక్‌కి వెళ్ళాలి. ఈ రకంగా గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తిని త్వరగా లేపడం, నడిపించడం గుండె మరింత త్వరగా కోలుకోవడానికి అత్యవసరం.

20. బైపాస్ సర్జరీ

గుండెపోటు వచ్చిన వారికి మళ్ళీ గుండెపోటు రాకుండా బైపాస్ సర్జరీ చేయవచ్చు. అలాగే యాంజైనా అనే గుండె నొప్పి వచ్చేవారికి గుండెపోటుకి దారితీయకుండా బైపాస్ సర్జరీ చేసి గుండె కండరాలకి రక్తసరఫరా సక్రమంగా ఉండేటట్లు చేయవచ్చు. బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకున్నంత మాత్రాన ఇక గుండెపోటు రాదనుకోవడాని- వీలులేదు. బైపాస్ సర్జరీలో సక్సెస్సూ వుంది, ఫేయిల్యూరూ వుంది.

బై పాస్ సర్జరీ ఎవరిలో ఫలితం ఉంటుంది ?

గుండెపోటువల్ల రక్తప్రసారం ఆగిపోయి, గుండె కండరాలు ఎక్కువ భాగం శాశ్వతంగా పనిచేయడం మానివేస్తే వారికి ఆపరేషను చేసినా ఫలితం ఉండదు. ఎందుకంటే దెబ్బతిన్న భాగం తిరిగి కోలుకోవడం జరగదు. అలా కాకుండా ఒకటి రెండు రక్తనాళాలే మూసుకునిపోయి గుండెపోటు వచ్చినా బై పాస్ సర్జరీ చేసి మరొకసారి గుండెపోటు రాకుండా ప్రయత్నం చేయవచ్చు. అయితే గుండెపోటు వచ్చి కోలుకున్న ప్రతీ ఒక్కరికి బై పాస్ సర్జరీ అవసరం ఉండదు. ఎందుకంటే మామూలు మందులతోనే వారికి మంచి రిలీఫ్ వుంటుంది.

బై పాస్ సర్జరీ చేయించుకున్నా రక్తనాళాలు వ్యాకోచించడానికి, రక్తం గడ్డకట్టకుండా ఉండటానికి కొత్తగా మరికొన్ని రక్తనాళాలు మూసుకొని పోకుండా ఉండటానికి జీవితాంతం మందులు వాడుతూనే వుండాలి. ఇటువంటి మందులతోనే గుండెపోటు వచ్చిన వారికి ఉపశాంతి కనబడుతూ వుంటే వారు వేరే ఆపరేషన్ చేయించుకోనవసరం లేదు. అయినా గుండెపోటు వచ్చిన వాళ్ళుగాని యాంజైనా అనే గుండె నొప్పి వచ్చేవాళ్ళుగాని "కరొనరీ యాంజియోగ్రఫీ" తీయించుకుని బై పాస్ సర్జరీ అవసరమైనదీ లేనిదీ అలాగే ఆపరేషనువల్ల ఫలితం ఉన్నదీ, లేనిదీ, నిర్ధారణ చేసుకోవాలి.

గుండె కండరాలకి రక్తం సరఫరా చేసే నాళాలు అంతా

మామూలుగా వుండి ఎక్కడో ఒక్కచోట అడ్డం ఏర్పడటం జరిగితే అటువంటి కేసులలో బైపాస్ సర్జరీ చేసి మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. అలా కాకుండా ఎథిరోస్క్లిరోసిస్ వచ్చి రక్తనాళాలు సన్నబడి వ్యాకోచించటం మానివేస్తే బైపాస్ సర్జరీ పనికిరాదు. ఇటువంటి గుండెనొప్పి కేసులలో మందులు వాడటం ద్వారానే ఉపశాంతి పొందాలి.

బైపాస్ సర్జరీ అవసరమని తెలిసేదెలా?

కరొనరీ యాంజియోగ్రఫీ చేయడానికి ఒక ప్రత్యేక పద్ధతి ద్వారా గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాలలోకి ఒక ప్రత్యేకమైన పదార్థాన్ని ఎక్కించి ఎక్స్ రే ఫిల్ముల వలె తీయటం జరుగుతుంది. ఇలా గుండెకు ఎక్స్ రే తీయటం ద్వారా గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాలలో ఎక్కడైనా అడ్డం ఏర్పడినా, రక్తనాళాలు సన్నబడినా స్పష్టంగాకనబడుతుంది. దాన్ని బట్టి బైపాస్ సర్జరీ అవసరమా? లేదా అనేది ని రణ అవుతుంది. అంతేగాని మామూలుగా తీసే ఎక్స్ రే ఫ టోల వల్లగాని, ఇతర(తా జరిపే గుండె పరీక్ష వల్లగాని నిర్ధారణ కాదు

బైపాస్ స రీ అంటే ఏమిటి?

గుండె కండరాలకి రక్తం సరఫరా చేసే నాళాలలో ఏదో ఒకచోట అడ్డు ఏర్పడితే గుండెనుంచి శరీరానికంతటికీ రక్తం తీసుకునివెళ్ళే బృహద్ధమనికి ఒక గొట్టాన్ని కనెక్టుచేసి రక్తనాళానికి అడ్డం ఏర్పడిన దిగువభాగంలో జాయింటు చేయటం

జరుగుతుంది. దానితో గుండె కండరాలకి తిరిగి యధావిధిగా రక్తం సరఫరా అవుతుంది, ఈ రకంగా మామూలు మార్గం నుండి కాకుండా ప్రక్కనుంచి వేరేమార్గం ద్వారా అడ్డాన్ని అధిగమించి రక్తసరఫరా కలిగించడాన్ని బైపాస్ సర్జరీ అంటారు. బైపాస్ సర్జరీలో సాధారణంగా బృహద్ధమని నుండి అడ్డు ఏర్పడిన రక్తనాళానికి దిగువున లింక్ చేయడానికి తొడ దగ్గరనుంచిగాని, కాలు దగ్గరనుంచిగాని సిరలకి సంబంధించిన రక్తనాళాలని తీసుకోవడం జరుగుతుంది. ఇలా తీసుకున్న సిరలు ద్వారా రక్తసరఫరా మామూలుగా కొనసాగుతుంది. తొడ లేక కాలు దగ్గరనుంచి సిరలు (రక్తనాళాలు) తీసుకోవడంవల్ల అక్కడ ప్రత్యేకంగా నష్టమేమీ జరగదు.

రక్తనాళాలలో రెండు మూడు చోట్లకంటే మించి ఎక్కువ అడ్డం ఏర్పడితే బైపాస్ సర్జరీవల్ల పెద్దగా ఫలితం ఉండదు. పరిమితంగా వున్న అడ్డాలని బైపాస్ సర్జరీ సరిదిద్ది గుండెకు ముందుగానే గుండె కండరాలు శాశ్వతంగా బలహీనమై ఆపరేషనువల్ల ఫలితం వుండదు. సుగర్ కంప్లెయింట్, రక్తపోటు, ఎథిరోస్క్లిరోసిస్ వున్న వారిలో కూడా బైపాస్ సర్జరీ సంతృప్తికరమైన ఫలితాలని అందించదు.

21. గుండెపోటు - కాయకష్టం

చాలామంది ఒకసారి గుండెపోటు వస్తే వారు ఇక దేనికీ పనికి రామనుకుంటారు. శారీరకశ్రమ ఏది చేసినా తిరిగి గుండె నొప్పి వస్తుందని భయపడతారు. అందుకని గడపదాటి కాలు బయటపెట్టడానికి భయపడతారు. కొద్ది దూరమైనా రిక్షా మీదో, కారుమీదో వెడతారు. చిన్నపని చేయడానికి కూడా జంకుతూ వుంటారు. కాని వళ్ళు అలిసిపోకుండా కాపాడుకోవడంవల్ల గుండె పూర్తిగా కోలుకోదు సరికదా మరొక ఎటాక్ రావడానికి ఆస్కారం వుంది.

మొదటి మూడు వారాలు

గుండెపోటు వచ్చిన తరువాత మూడు వారాలవరకు ఎటువంటి శరీరశ్రమ చేయకూడదు. మొదట్లో డాక్టర్ సలహా మేరకు బెడ్ మీద ఇటూ అటూ కదలడం, తరువాత కొన్ని రోజులకి డాక్టర్ చెప్పిన మీదట గదిలో అటూ ఇటూ నడవటం చేయాలి. హాస్పిటల్ నుంచి డిశ్చార్జి అయి ఇంటికి వచ్చిన తరువాత కూడా రెండు నెలలపాటు ఇంట్లోనూ, పెరడులోనూ కొంత తిరగడం తప్ప ఎక్కువ శ్రమ చెందకూడదు. తరువాత డాక్టర్ సలహా మేరకు రోజూ ఒకటి రెండు కిలోమీటర్లు నిదానంగా నడవడం చేయాలి. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చి కోలుకున్న తరువాత నడక గుండెకు చాలా మంచి చేస్తుంది. అంతేకాదు మంచి ఆరోగ్యానికి నడక అత్యంత అవసరం.

వారాల తరబడి విశ్రాంతి హానికరం

ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి కూడా ఏదైనా కారణంవల్ల రెండు వారాలపాటున మంచం మీద పడుకోవలసి వస్తే 25 శాతం కండరాల శక్తి క్షీణిస్తుంది. అంతేకాదు శరీరం లోని టిస్యూలు ప్రాణవాయువుని తగినంత తీసుకోకుండా అయిపోతాయి. శరీరంలోని ప్రతీ కణానికి ప్రాణవాయువు ఎంతో అవసరం. అయితే శారీరకశ్రమ లేకపోవడంతో కండరాల శక్తి క్షీణించి కణాలకి ప్రాణవాయువు తగినంత అందకుండా అయిపోతుంది. దానితో త్వరగా అలసిపోయినట్టు అనిపించడం, అనారోగ్యంగా అనిపించడం జరుగుతుంది. ఆరోగ్యవంతుని విషయంలోనే ఇలా వుంటే గుండెపోటు వచ్చి మంచంలోనే వుండిపోయిన వ్యక్తి గురించి ఇక వేరే చెప్పాలా? అందుకని గుండెపోటునుంచి కోలుకున్న తరువాత వీలైనంత త్వరగా డాక్టర్ సలహా మీద శారీరకంగా శ్రమ చేయడం ప్రారంభించి శరీరంలోని కండరాలన్నీ తిరిగి శక్తి వంతంగా పనిచేసేటట్లు చూడాలి. దానితో శరీరంలోని కండరాలకి, ఇతర భాగాలకి రక్తప్రసారం పెరుగుతుంది. నాడీ మండలం కూడా చురుకుగా పనిచేయడం మొదలు పెడు తుంది.

వ్యాయామం గుండెకు బలం

శరీరంలోని కండరాలన్నీ కదులుతూ, వాటి కదలికల ద్వారా రక్తనాళాల్లోని రక్తప్రసారం సరిగ్గా జరగడానికి తోడ్పడ టంతో గుండెకు శ్రమ తగ్గుతుంది. మంచంమీద నుంచి లేవ

లేక రోజుల తరబడి వున్నప్పుడు గుండెకు శ్రమ ఎక్కువ అవుతుంది. మామూలుకంటె ఎక్కువసార్లు శ్వాస తీస్తే తప్ప, గుండె కొట్టుకుంటే తప్ప కండరాలకి, ఇతరభాగాలకి తగినంత ప్రాణవాయువు, పోషకపదార్థాలు, రక్తంద్వారా అందవు. గుండెపోటు వచ్చిన వారు తిరిగి నాడి సక్రమంగా వచ్చిన తరువాత డాక్టర్ చెప్పిన విధంగా మితంగా శరీర శ్రమ చేయడం ప్రారంభించాలి.

నాడి 120 కి మించరాదు

మొదట ఇంట్లో తిరగడం, తరువాత రోడ్డుమీద కొంతదూరం నడవడం, కొన్ని నెలలకి నిదానంగా పరుగెట్టడం చేయాలి. ఇలా వ్యాయామం చేసినప్పుడు నాడి వేగం నిమిషానికి 110 నుండి 120కి మించరాదు. అందుకని నడుస్తున్నడు గాని, పరుగెడుతున్నప్పుడుగాని అలసట, ఆయాసం అనిపిస్తే ఆగిపోయి నాడి నిమిషానికి ఎంత కొట్టుకుంటున్నదో లెక్కపెట్టాలి. 110కి మించి ఉన్నట్లయితే నాడి మామూలు స్థితికి వచ్చేవరకు ఆగి మళ్ళీ నడవటం గాని, నిదానంగా పరుగెట్టడం గాని చేయాలి. అంతేగాని బలవంతంగా ముందుకు సాగిపోకూడదు. ఇలాగే మేడమెట్లు ఎక్కుతున్నప్పుడు, ఇతర పని చేస్తున్నప్పుడు అలసట, ఆయాసం కలిగినప్పుడు కొద్దిసేపు ఆగి మళ్ళీ మెట్లుఎక్కడం, పనిచేయడం చేయాలి. అంతే గాని నడిస్తే, మెట్లుఎక్కితే, పనిచేస్తే ఆయాసం వస్తుందని శారీరక శ్రమ చెందకుండా ఊరుకోవడం మంచిది కాదు. గుండెపోటు

నుంచి కోలుకున్న తరువాత నిదానంగా నడక, చిన్న పరుగు మొదలుపెట్టి శక్తి పుంజుకోవడం బట్టి ఆసనాలు వేయడం, ఈత ఈదడం వంటివి చేయాలి. గుండెపోటు వచ్చినవారు వ్యాయామం ఏదో కొద్దిరోజులు చేయటం కాక ఎల్లప్పుడూ చేయాలి. వ్యాయామం అనేది జీవితంలో భాగం అయి పోవాలి. అంతేగాని గుండెపోటు వచ్చిన వాళ్ళు ఎప్పటికి శారీరకంగా శ్రమ చెందితేనే త్వరగా కోలుకోవడం, ఆరోగ్యంగా తయారవడం జరుగుతుంది.

వ్యాయామం అంటే కష్టపడి బరువులు ఎత్తడంగాని, బరువులు మోసుకుని పైకి ఎక్కడం గాని, ఘోర్నగా ఏదైనా గిరాటు వేయడంగాని,బలవంతంగా దేనినైనా నెట్టడంగాని పనికిరాదు. సరదాగా ఏదైనా ఆటల పోటీల్లో పాల్గొనవచ్చు. కాని పందెం గెలవాలని వంటి బిగువున పరుగెట్టడం, గెంతడం పనికి రాదు.

వ్యాయామం వల్ల లాభం

గుండెపోటు నుంచి కోలుకున్న తరువాత తప్పకుండా కొంత శరీరశ్రమ కావాలి. దానికోసం చేసే వ్యాయామంవల్ల గుండె జబ్బుకి కారణమయ్యే "రిస్కు ఫ్యాక్టర్లు" చాలావరకు తగ్గి పోతాయి. వ్యాయామంవల్ల, ఆసనాలు వేయడంవల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. వళ్ళు పెరగదు. గుండెజబ్బు ఉన్నవాళ్ళకి వంటికి క్రొవ్వు చేరడం ఏ మాత్రం పనికిరాదు. శరీరశ్రమ చేయడంవల్ల రక్తంలోని క్రొవ్వు శాతం కూడా తగ్గుతుంది. అలాగే రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టడం, రక్తనాళాలకి అడ్డు

పడటం చాలావరకు తగ్గిపోతుంది. అంతేకాదు గుండెపోటుకి కారణమయ్యే మధుమేహం కూడా తగ్గుతుంది. అందుకని గుండెపోటు రాకుండాను,ఒకవేళఒకేసారి గుండెపోటు వచ్చినా మరొకసారి రాకుండా కాపాడుకునేందుకు రోజూ కొంత దూరం నడవడం, వ్యాయామం చేయడం అవసరం. అయితే ఎవరు ఎంత శరీరశ్రమ చేయవచ్చు అనేది డాక్టరుని అడిగి నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. అలాగే శరీరశ్రమ చేసినపుడు అలసట అనిపిస్తే, ఆయాసంవస్తే ఏఏ మందులు వాడాలనేది డాక్టరుని అడిగి తెలుసుకోవాలి.

22. గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

పాతఅలవాట్లు వదలడం కష్టమే. కాని గుండెపోటు వచ్చిన తరువాత పాత అలవాట్లను మానక తప్పదు. ఎందుకంటే గుండెపోటు వచ్చినవారిని నిశితంగా పరిశీలిస్తే వారిలో 90 శాతం మంది పొగత్రాగే వారే. గుండెపోటు వచ్చిన తరువాత 60 శాతం మంది శాశ్వతంగా పొగత్రాగడం మాని వేస్తారు. 30 శాతం మంది పొగ తాగడం మానివేసి తిరిగి యధావిధిగా త్రాగడం మొదలుపెడతారు. పొగ త్రాగే అలవాటు గుండెకు చాలా ప్రమాదకరమైనది. అందులోను ఒకసారి గుండెపోటు వచ్చి కోలుకున్నవారు తిరిగి పొగత్రాగడం మొదలుపెడితే ఇంకొకసారి గుండెపోటు వస్తుంది.

పొగ త్రాగే అలవాటు ఉన్నవారు గుండెపోటు నుంచి కోలుకున్న తరువాత పొగ త్రాగే వారితో దూరంగా వుండాలి. లేకపోతే వారిని చూసి వీరికి త్రాగాలని కోరిక కలుగుతుంది. అందుకని తన స్నేహితులని తన ఎదుట పొగ త్రాగవద్దని గట్టిగా కోరాలి.

ధూమపానం మానడం ఎలా ?

పొగ త్రాగడం మీద మనసు మళ్ళకుండా ఆటలమీదకి, వ్యాయామం మీదకి మనస్సుని మరల్చాలి. దానితో ఆరోగ్యం గురించి మంచి మంచి ఆలోచనలు వచ్చి, పొగ త్రాగడం ఎడల మనస్సుపోదు. సాధారణంగా అలసిపోయినప్పుడు పొగ త్రాగే అలవాటు ఉన్న వారికి చుట్టగాని, సిగరెట్టుగాని, బీడీగాని ముట్టించాలని కోరిక కలుగుతుంది. అందుకని గుండెపోటు వచ్చిన వాళ్ళు అలసట అనిపించినప్పుడు నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నిస్తే అలసట తీరుతుంది. అలాగే కొందరికి కొన్నిరకాల ఉద్యోగాలవల్ల, వృత్తులవల్ల లైఫ్ బోర్ గా అనిపిస్తుంది. అందుకని సిగరెట్ త్రాగి విసుగునుంచి రిలీఫ్ పొందుదామని అనుకుంటారు. కాని రిలీఫ్‌కి సిగరెట్ కాకుండా సినిమా, టి. వి. చూడటం, రేడియో వినడం, చక్కని సంగీతం వినడం, మంచి పుస్తకం చదవడం చేస్తే మంచిది. దానితో పొగత్రాగడం వైపుకి మనస్సు అంతగా పోదు.

హాని చేయని చిరుతిండి

సిగరెట్ మానేసినవాళ్ళు దానిమీద మనస్సు కలిగినప్పు

వల్లా ఏదో ఒక చిరుతిండి తింటూ ఉంటారు. దానితో అనవసరంగా బరువు పెరగడం ప్రారంభిస్తారు. అలా బరువు పెరగడం మంచిది కాదు. అందుకని చూ్యయింగ్ గమ్‌గాని, పిప్పరమెంట్ గాని చప్పరించవచ్చు. లేదా క్యారట్ ముల్లంగిలను చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి నమలవచ్చు. అంతేగాని సిగరెట్ బదులు చుట్ట, పైపు, ఫిల్టరు సిగరెట్ త్రాగడం మంచిదికాదు. ఇవి కూడా సిగరెట్‌లాగానే హాని కలిగిస్తాయి.

కొందరికి మానడంవల్ల చిరాకు, కోపం, ఆదుర్దా, ఆందోళన. గుండెదడ, చేతులు వణుకు, బుర్ర పనిచేయనట్లు అనిపిస్తాయి. ఇవన్నీ తాత్కాలికమైనవే. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు డాక్టరు సలహా మేరకు కొంతకాలం వాలియం, లిబ్రియం బిళ్ళలు వాడవచ్చు.

మద్యం అలవాటు

గుండెపోటు వచ్చిన వారికి మద్యం తీసుకునే అలవాటు కూడా మంచిది కాదు. కాని లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటే రోజూ ఒకటి-రెండు పెగ్గుల వరకు మద్యం సేవించవచ్చు. అయితే మద్యం అలవాటు ఉన్నవారికి ఒకటి-రెండు పెగ్గులు ఏ మాత్రం సరిపోవు అందుకని మనస్సుని కంట్రోల్ చేసుకోలేక మరికొంత సేవించటం చేస్తారు. అందుకని అటువంటి ప్రమాదం లేకుండా మద్యాన్ని సేవించడం పూర్తిగా విసర్జించడం అవసరం. ఒకటి-రెండు పెగ్గులకంటే సేవిస్తే గుండె తప్పక బలహీనమవుతుంది.

కాఫీ - టీలు

గుండెపోటు వచ్చినవాళ్ళు కాఫీ-టీలు త్రాగవచ్చా లేదా అనే అనుమానం ఎందరిలోనో వుంటుంది. పరిమితంగా రోజుకి ఒకటి-రెండుసార్లు కాఫీగాని, టీగాని త్రాగవచ్చు. కాఫీ, టీలు ఎక్కువసార్లు త్రాగినా, గుండె ఎక్కువసార్లు కొట్టుకోవడం, దడ అనిపించడం ఉంటాయి. గుండె మామూలు కంటే ఎక్కువసార్లు కొట్టుకోవడం గుండెపోటు వచ్చినవాళ్ళకి మంచిదికాదు. అయితే పరిమితి మించకుండా కాఫీ, టీ తీసుకోవడంవల్ల హాని లేదు.

డాల్డా - నెయ్యి

గుండెపోటు వచ్చినవారు నెయ్యి, డాల్డా వాడకం పూర్తిగా మానివెయ్యాలి. కొందరు వంటలకి కొబ్బరినూనె వాడతారు. అదికూడా పనికిరాదు. ప్రొద్దుతిరుగుడు పూలు, ప్రత్తిగింజల నూనెలు మాత్రమే వంటకి ఉపయోగించాలి. అన్నంకూడా మితంగా భుజించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. కడుపునిండా తినడం ఎప్పటికీ పనికిరాదు. అధికంగా అతి బరువు పెరగడం ఏ పరిస్థితులలోనూ పనికిరాదు. వయస్సు, ఎత్తుబట్టి బరువు ఎంత వుండాలో డాక్టరుని అడిగి తెలుసుకుని అంతకంటే మించి బరువు లేకుండా చూసుకోవాలి. వంటికి క్రొవ్వు ఎక్కువ ఉంటే గుండెకు పని ఎక్కువై మరొకసారి గుండె పోటు వచ్చే అవకాశం వుంది.

ఉప్పు తక్కువ వాడాలి - కోపం పనికిరాదు

గుండెపోటు వచ్చినవారు ఉప్పు తగ్గించి తీసుకోవాలి. ఆహా

రంలో క్రొవ్వు పదార్థాలు, పిండిపదార్థాలు తగ్గించి మంచి మాంసకృత్తుల అహారం తీసుకోవాలి. ఆకుకూరలు, కాయ గూరలు, పళ్ళు తీసుకోవాలి.

గుండెపోటు వచ్చిన తరువాత వారి ప్రవర్తన తప్పక సరిదిద్దు కోవాలి. ఆందోళనలు, ఆవేశాలు పనికిరావు. ఎటువంటి విష యాన్ని అయినా ప్రశాంతంగా తీసుకోవడం నేర్చుకోవాలి. ఆవేశం చెందినా, ఉద్రేకం చెందినా గుండెపోటు మళ్ళీ వచ్చే అవకాశం ఉంది.

రోజూ మందుబిళ్ళలు వేసుకోవాలి

గుండెపోటు నుంచి కోలుకున్న తరువాత కొందరికి అప్పు డప్పుడు కాస్త గుండెలో నొప్పి అనిపిస్తూ వుంటుంది. కష్టపడి పనిచేస్తే త్వరగా అలసిపోవడం, ఆయాసపడటం ఉంటాయి. అందుకని గుండెలో నొప్పి వస్తున్నా, రాకపోయినా గుండె పోటు వచ్చినవాళ్ళు జీవితాంతం క్రమం తప్పకుండా రోజూ సార్బిట్రేట్ (నైట్రోగ్లిసరిన్) టాబ్లెట్స్, ఇండిరాల్ (బీటా బ్లాకర్స్), టాబ్లెట్స్, రక్తం గడ్డకట్టకుండా నివారించేందుకు మందులు, నెఫిడెఫిన్ క్యాప్సూల్స్ వాడాలి. నొప్పి వచ్చి నప్పుడే వాడటం, లేదా మానివేయడం మంచిదికాదు. నొప్పి ఉన్నా లేకపోయినా రోజూ వాడితేనే ప్రయోజనం ఉంటుంది. కొందరు వీటిని రోజూ వాడితే నొప్పి వచ్చినప్పుడు మందులు పనిచేయకుండా అయిపోతాయని అనుకుంటారు. అది పొరబాటు అభిప్రాయం. ఇది వాడుతున్నప్పుడు గుండె నొప్పి వస్తే వైద్యం చేయుటం తేలిక. నొప్పి తగ్గడానికి వాడే

మందుల వల్ల రోగి వెంటనే కోలుకునే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకని ముందుజాగ్రత్తగా గుండెపోటు వచ్చినవారు విడవకుండా రోజూ మందుబిళ్ళలు వాడటం అవసరం.

గుండెపోటు వచ్చినవారు పాత అలవాట్లని మరచిపోయి మంచి అలవాట్లని నేర్చుకోవడం అవసరం. అప్పుడే హాయి, ఆనందం.

23. గుండెపోటు - సెక్స్‌లైఫ్

గుండెపోటు వచ్చినంత మాత్రాన ఇక ఆ వ్యక్తి సెక్స్ లైఫ్‌కి పనికిరాడనుకోవడం పొరపాటు. అయితే జరిగేదెప్పుడు ఎక్కువంటే హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చి కోలుకుని ఇంటికి వెళ్ళే సమయంలో డాక్టరు నుంచి ఈ విషయంలో సరైన సలహా అందకపోవడమే. ఒకవేళ డాక్టరు ఏదైనా చెప్పబోయినా "బ్రతికి బయటపడ్డాను అదే పదివేలు. ఇక అది లేకపోయినా ఫరవాలేదు. ఇక దాని గురించి ఆలోచించనుకూడా" అంటూ వినడానికి నిరాకరించేవారు ఎందరో ఉంటారు. కాని తరువాత కొంతకాలానికి దాని అవసరం తెలిసి వస్తుంది. ఇది యిలా ఉండగా కొందరు భార్యలు కూడా తమ భర్తలని ఈ విషయంలో నిరుత్సాహ పరుస్తూ ఉంటారు. సెక్స్‌లైఫ్‌లో పాల్గొంటే ఏమైపోతారోనని అనవసరంగా భయపడుతూ ఉంటారు.

గుండెపోటు వచ్చినవారికి సెక్స్ కోరిక పెరుగుతుందా ?

గుండెపోటు వచ్చిన వారిలో కొందరికి సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోతే, మరికొందరిలో సెక్స్‌కోరిక సామర్థ్యం ఎక్కువైనట్లు కనబడతాయి. దీనికి ప్రధానంగా వారు వాడే మందులే కారణం. కొందరికి రక్తపోటువల్ల గుండెపోటు వస్తుంది. రక్తపోటు తగ్గడానికి వాడే కొన్ని మందులవల్ల సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. అవి వాడుతున్నంతకాలం అంగస్తంభనాలు పటిష్టంగా ఉండవు. ఇది తెలియక గుండెపోటు రావడం వల్ల సెక్స్ సామర్థ్యం సన్నగిల్లిందని అనుకుంటారు. మరికొందరిలో అంతకుముందులేని ఉషారు, కోరిక ఎక్కువ అవుతాయి. దీనికి కారణం గుండెపోటు వచ్చిందని క్రుంగిపోకుండా ఉండేందుకు డాక్టర్లు ఇచ్చే మందులతో మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండటం, సహజమైన వాంఛలతో మనస్సు ఉరకలు వేయడమే. సాధారణంగా గుండెపోటు వచ్చినవారు వాడే సార్బిట్రేట్ వంటి బిళ్ళలవల్ల అంగస్తంభనం గట్టిగా ఉంటుంది. సెక్స్ కోరిక ఎక్కువ అవుతుంది. సెక్స్‌లో తృప్తికూడా కలుగుతుంది.

సెక్స్‌లైఫ్ గుండెకు టానిక్

గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తి రెండు మూడు నెలలు గడిచిన దగ్గరనుంచీ సెక్స్‌లైఫ్‌లో పాల్గొనవచ్చు, చాలామందికి

సెక్స్‌లైఫ్‌లో పాల్గొనడంవల్ల కలిగే శ్రమ, ఉద్రేకంవల్ల గుండెకు ప్రమాదం జరుగుతుందని అనుకుంటారు. కాని దీని వల్ల కలిగే ఆవేశం, ఆయాసం గుండెకు ప్రమాదం కలిగించదు. ఒకవేళ గుండెలో నొప్పి వస్తుందనిపిస్తే రతిలో పాల్గొనేముందు నాలిక క్రింద సార్బిట్రేట్ వంటి బిళ్ళ పెట్టుకొని నిదానంగా కరగనిస్తే ఆ నొప్పి కూడా రాదు.

భర్తడౌను భార్య అప్ !

గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తి రతిలో యాక్టివ్ పార్టు తీసుకో వచ్చు. ఒకవేళ యాక్టివ్ పార్టు తీసుకోవడం ఇబ్బందికరంగా ఉంటే తాను పశాంతంగా క్రిందపరుండి భార్యను యాక్టివ్ పార్టు తీసుకు మని కోరాలి. అంతేగాని సెక్స్‌లైఫ్‌లో పాల్గొంటే ప్రమాదమని అసలు రతిలో పాల్గొనడమే మాని వేస్తే మనస్సులో చెలరేగే కోరికలు, టెన్షన్లు మరింత హాని కలిగిస్తాయి.

సెక్స్‌లైఫ్‌లో పాల్గొంటే కలిగే శ్రమ, ఖర్చు అయ్యేశక్తి చాలా తక్కువ. మేడమెట్లు ఒకటి రెండు అంతస్తులు ఎక్కడానికి ఎంతశ్రమ చెందవలసివస్తుందో రతిలో పాల్గొనడానికి కూడా అంతే.

సెక్స్ చేయడంవ గుండె నీరసపడదా ?

అసలు రతిలో పాల్గొంటే గుండెజబ్బువల్ల మరణించినవారి సంఖ్య చాలా తక్కువ. జపనీస్ పరిశోధనలో 5559

అకస్మాత్తు మరణాలని పరిశీలించగా రతిలో పాల్గొన్న సమయంలో మరణించిన వారి సంఖ్య 34 మందే అందులోనూ వింతైన విషయమేమిటంటే ఈ 34 మందిలో కూడా 80 శాతం మంది భార్యతో కాకుండా పరాయిస్త్రీతో రతిలో పాల్గొన్నప్పుడే గుండెపోటువల్ల మరణించడం సంభవించింది. వారికి ఆ సమయంలో గుండెపోటు రావడానికి కూడ కొన్ని ప్రత్యేక కారణాలున్నాయి. పరాయిస్త్రీ మోజులోపడి హద్దూపద్దూ లేకుండా పీకలదాకా తిని ఆపసోపాలు పడుతూ రతిలో పాల్గొనడం, అతిగా మద్యం సేవించడం, ఆమెను తృప్తిపరచాలని, తన సెక్స్ సామర్థ్యం తడాఖా చూపించాలనో అతిగా హైరానా చెందడమో గుండె ఆగి మరణించడానికి ప్రధాన కారణాలు అందుకనే గుండెపోటు వచ్చిన వాళ్ళు అతిగా తినడం, త్రాగడం పనికిరాదు.

ఆందోళన సెక్స్ బలహీనతని కలిగిస్తుంది

గుండెపోటు వచ్చిన వాళ్ళలో సెక్స్ కోరిక బాగున్నా కొందరిలో అంగస్తంభనం సరిగ్గా ఉండదు. దానికి వారు గుండెపోటు రావడమే కారణమనుకుంటారు. కాని గుండెపోటు కారణం కాదు. వారికి మనస్సులో ఉన్న ఆందోళనే కారణం. ఎందుకంటే వీరు సెక్స్‌లో పొందే తృప్తికంటే, తమకి పటిష్టంగా అంగస్తంభన కలుగుతుందా, కలగదా అని ఆందోళన చెందుతూ ఉంటారు. వారి మనస్సులో చెలరేగిన ఈ ఆందోళన అంగస్తంభన వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది.

కాని ఈ విషయం తెలియక గుండెపోటు రావడంవల్ల తమలో సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోయిందని మరింత తల్లడిల్లిపోతూ ఉంటారు. వాళ్ళలో ఆ ఆందోళన లేకపోతే అంతా సక్రమంగా సాగుతుంది.

కారు డ్రైవింగు—విమాన ప్రయాణం

గుండెపోటు వచ్చిన వారిలో రకరకాలైన అనుమానాలు భయాలు ఉంటాయి. గుండెపోటు వచ్చిన తరువాత కారు డ్రైవింగు చేయవచ్చా అని అడుగుతూ ఉంటారు. ఎటువంటి ఆందోళనలు మనసులో లేకపోతే చక్కగా కారు నడపవచ్చు. విమానంలో ప్రయాణం చేయడం విషయంలో కూడా కొందరికి అనుమానమే. గుండెపోటు వచ్చిన ఆరు వారాల తరువాత మామూలుగానే విమానంలో ప్రయాణం చేయవచ్చు. సినిమాలు, టి.వి. చూసే విషయంలో కూడ కొందరికి అనుమానాలే. భయాన్ని కలిగించేవి, వళ్ళు గగుర్పాటుని కలిగించేవి, వళ్ళు ఝుల్లుమనిపించేవి చూడకుండా ఉండటమే మంచిది. అలా కాకుండా ప్రశాంతంగా హాయిగా ఉండే సినిమాలు, టి.వి. కార్యక్రమాలు చూడవచ్చు.

24. నకిలీ గుండెపోటు

చాలామందిలో గుండెజబ్బు లేకపోయినా మనస్సులో గుండె జబ్బు గురించి భయం ఉండవచ్చు. ఏ మాత్రం ఛాతీలో నొప్పి వచ్చినా గుండెపోటే అని అదిరిపోతూ ఉంటారు. ఇటువంటి భయస్తునికి ఛాతీలో నొప్పి రానవసరంలేదు. మనస్సులో ఆందోళన, ఆవేదన, ఆలోచన కలిగినా చాలు గుండెపోటు వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది. వీరిలో గుండె ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నా తమకి కనబడుతున్న లక్షణాలు గుండె పోటువల్ల ఎందుకు కాకూడదు అని ఆందోళన చెందుతారు.

కార్డియాక్ న్యూరోసిస్

ఈ రకంగా మనసులో తెలిసో, తెలియకుండానో గుండెపోటు గురించి భయం వుండి, అదిరాకపోయినా వచ్చినట్లుగా ఆందో ళన చెంది, గుండెపోటు వచ్చినట్లుగా ఛాతీని గట్టిగా అదుము కుంటూ విలవిలలాడిపోయేవారి పరిస్థితి "కార్డియాక్ న్యూరో సిస్" అంటారు.

ప్రతీవ్యక్తి జీవితంలో ఒకసారైనా తన గుండె గురించి ఆలో చించడం, భయపడటం జరుగుతుంది. అలా భయపడనివారెవరూ ఉండనే వుండరు. కాని అధిక సంఖ్యాకులు వెంటనే తమాయించుకుని తమకి గుండెపోటు కాదని ధైర్యం కల్పించు కుని దానిని గురించి ఆలోచించడం మానివేస్తారు. కొందరు

ఏ కొద్దిగా ఛాతీలో నొప్పి వచ్చినా గుండెపోటేనని అదిరి పోతూ వుంటారు.

భయం మూలకారణం

కుటుంబంలోగాని, దగ్గర బంధువులలోగాని ఎవరైనా గుండె పోటు వచ్చి మరణించడం జరిగినప్పుడు కొందరిలో వెంటనే గుండెపోటు లక్షణాలు కనబడతాయి. వెంటనే కాకపోయినా కొంతకాలానికైనా గుండెపోటు వచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తారు. ఇంకొందరు గుండెపోటు గురించి చదివో, వినో సగం సగం అర్థం చేసుకుని తమకికూడా గుండెజబ్బు ఉందనో, గుండె పోటు వచ్చిందనో భావించి వింతగా ప్రవర్తిస్తారు. మరి కొందరు అదేమీ కాకుండానే అంతకుముందు గుండెపోటు గురించి ఆలోచించకుండానే, గుండెపోటు వచ్చినవారిలా ప్రవర్తిస్తారు. డకోస్టా అనే ఆర్మీ డాక్టరు కొన్ని వందల మంది సైనికులలో గుండెపోటు రాకపోయినా గుండెపోటు వచ్చినట్లు బాధపడిపోవటం గమనించాడు. వారినందరినీ నిశి తంగా పరిశీలించిన తరువాత గుండెపోటు రాకపోయినా వచ్చి నట్లు బాధపడిపోవటం గమనించాడు. వారినందరినీ నిశితంగా పరిశీలించిన తరువాత గుండెపోటు రాకపోయినా వచ్చినట్లు బాధపడటానికి "మానసిక ఆందోళన," తెలియని "భయం" అని నిర్ధారించాడు. అందుకని, కార్డియాక్ న్యూరోసిస్‌కి యాంగ్జయిటీ (ఆందోళన) మూలం.

గుండెపోటులాంటి లక్షణాలు

సాధారణంగా మనస్సులో ఏదైనా భయం కలిగినా, ఆందోళన కలిగినా గుండె బరువెక్కడం, వేగంగా కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. అటువంటప్పుడు గుండె గురించి ఎక్కువ ఆలోచించేవారిలో గుండె గురించి అనుమానం వస్తే ఇక వారి పరిస్థితి గురించి వేరే చెప్పనవసరంలేదు. వారికి గుండెదడ, ఆయాసం, అతినీరసం, చెప్పలేనంత అలసట, గుండెలో నొప్పి ఒకదాని తరువాత మరొకటి వచ్చేస్తాయి. ఇటువంటి వారికి ముఖ్యంగా ఛాతికి ఎడమ భాగంలో గుండెనొప్పి ప్రాకినట్లు అనిపిస్తుంది. కొందరికి ఆ నొప్పి చేతికి ప్రాకినట్లు అనిపిస్తుంది. గుండె గురించి భయపడే కొందరిలో నొప్పితో పాటు ఎక్కువసార్లు శ్వాసతీయడంగాని వుంటుంది. సాధారణంగా వీరు శ్వాస తీసేటప్పుడు ఎంతో కష్టపడుతున్నట్లు కనబడతారు. కొందరి ముఖంలో ప్రాణం పోతున్నట్లు, మృత్యువుతో పెనుగులాడుతున్నట్లు, ఎంతో ఆందోళన, భయం కొట్టొచ్చినట్లు కనబడతాయి. ఈ లక్షణాలన్నీ వారిలో కార్డియాక్ న్యూరోసిస్ ఉండటం వల్లనే. పైగా కార్డియాక్ న్యూరోసిస్ వున్నవారు నిజంగా గుండెజబ్బు ఉన్నవారికంటే ఎక్కువగా ఎప్పుడూ గుండె గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటారు.

నిజమా, అబద్ధమా తెలుసుకోవడమెలా?

గుండెజబ్బు లేనిదే ఉందని ఆందోళన చెందేవారిలో నిజంగా

గుండెపోటు వచ్చినవారిలో లాగా ఒళ్ళంతా చమటలు పట్టవు. వీరికి కేవలం చంకలోనూ, అరిచేతులలోనూ చమటలు ఎక్కువ పడతాయి. కొందరైతే స్పృహ కోల్పోయినట్లు పడిపోతారు. ఇంకొందరైతే పిచ్చిపిచ్చిగా అరుస్తూ తక్కిన వాళ్ళని హడలగొట్టేస్తారు. ఇటువంటి ప్రవర్తన నిజంగా గుండెపోటు వచ్చిన వారిలో అరుదు. గుండెపోటు వస్తే ఉండవలసిన మార్పులు వీరికి తీసిన ఇ. సి. జి లో ఉండవు.

ఏదైనా సినిమా చూస్తున్నప్పుడో, స్నేహితులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడో హఠాత్తుగా కొందరికి గుండెపోటు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఆ నొప్పికూడా ఛాతీలో ఎడమవైపు కత్తితో పొడిచినట్లో, సూదులతో పొడిచినట్లో ఉంటుంది. కాని నిజమైన గుండెనొప్పి గుండెను పిండేస్తున్నట్లు ఉంటుంది. గుండెపోటు వచ్చిందని భయపడినవాళ్ళు చాలామంది స్పృహ కోల్పోయినట్లు పడిపోతారు. కాని నిజంగా గుండెపోటు వచ్చిన వాళ్ళు యెప్పుడో తప్ప స్పృహ కోల్పోరు. కార్డియాక్ న్యూరోసిస్ ఉన్నవాళ్ళకి మానసికంగా ధైర్యాన్ని కలిగించాలి. వారిలో ఉండే ఆందోళనలు, ఆవేదనలను, ఆలోచనలను, మానసిక వత్తిడి కలిగించే పరిస్థితులను తొలగించాలి. కాంపోజ్, వాలియం, లార్‌పోజ్‌వంటి ట్రాంక్విలైజర్స్ కొంతకాలంపాటు వాడాలి. వారికి సరైన విజ్ఞానాన్ని కలిగించి భయాన్ని తొలగించాలి. ఇటువంటి నకిలీ గుండెనొప్పి కేవలం మానసిక ఆందోళన, భయం

వల్లనే అని చెప్పేముందు కొందరి విషయంలో ఇ. సి. జి. ఇతర పరీక్షలు చేసి గుండెపోటు కాదని నిర్ధారణ చేయవలసి ఉంటుంది. చాలామందికి ఆందోళనని, భయాన్ని తొలగిస్తే కార్డియాక్ న్యూరోసిస్ తగ్గిపోతుంది.

25. దేహానికి మణిదీపం గుండె

దేహానికి మణిదీపం వంటిది గుండె! ఆ దీపం కొడిగట్టకుండా కాపాడుకోవలసిన బాధ్యత ఉంది. దీపమే ఆరిపోతే జీవితమే అంతమవుతుంది.

గుండెపోటు రావడానికి కారణాలు తెలుసుకుని వాటిని సరిదిద్దుకోవాలి. మంచి అలవాట్లు, చక్కని ఆహారంతో వంశపారంపర్యంగా కలిగే గుండెపోటుని కూడా నివారించుకోవచ్చు.

గుడ్ హేబిట్స్ గుడ్ హెల్త్‌కి అవసరం

గుండెపోటు వచ్చిన వాళ్ళు కూడా ధూమపానం మానివేయడం, ఆల్కహాలుని దరిచేరనీయకపోవడం, జంతుసంబంధిత క్రొవ్వు పదార్థాలని మానివేయడం, మార్నింగ్ వాక్ క్రమం తప్పకుండా చేయడం, మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండటం, మందులు మానకుండా వేసుకోవడం మరో ఎటాక్ రాకుండా తీసుకునే జాగ్రత్తలు.

డాక్టరు సలహామేరకు యాంటి కొయాగు లెంట్ బిళ్ళలు, కరోనరీ వాసోడైలేటరు్స, యాస్ప్రిన్, జాక్సిన్, డయజీ ఫామ్‌బిళ్ళలు రెగ్యులర్‌గా లైఫ్‌లాంగ్ వాడవలసిందే.

మందులకి రెసిస్టెన్స్ ఉండదు

సార్బిట్రేట్ బిళ్ళలు గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాలని వ్యాకోచింపజేసి రక్తప్రసారాన్ని పెంపొందింపజేస్తాయి. ఇండిరాల్‌వంటి బీటా బ్లాంకర్స్ కూడా గుండెకు అవసరం. ఇవి రోజూ వేసుకోవలసిందే. రోజూ వాటిని వేసుకుంటే పని చేయకుండా అవుతాయని కొందరు అపోహ చెందుతారు. నొప్పి అనిపించినప్పుడే వేసుకుంటే బాగా పని చేస్తాయను కుంటారు. ఇది పొరపాటు అభిప్రాయం. సార్బిట్రేట్ బిళ్ళ యాక్షను కేవలం 4-6 గంటలే వుంటుంది. అందుకని వీటిని కనీసం రోజుకి 4 సార్లు వేసుకోవాలి. ఇవి రెగ్యులర్‌గా వేసు కునేవారికి నొప్పి వచ్చినా తక్కువగానే వస్తుంది. ఒకవేళ నొప్పి కాస్త ఎక్కువ వచ్చినా మరో డోసు సార్బిట్రేట్ వాడటంతో వెంటనే తగ్గిపోతుంది. లేదా ఇతర మందులకి వెంటనే రెస్పాన్సు వస్తుంది. అందుకని రోజూ మందులు అవసరం వచ్చినప్పుడు పని చేయకుండా అవుతాయనుకోవడం తప్పు. గుండెపోటు వచ్చినవాళ్ళు సార్బిట్రేట్, ఇండిరాల్, డిస్పరిన్ బిళ్ళలు లైఫ్‌లాంగ్ వేసుకోవాలి.

రక్తపోటు, మధుమేహంని పెరగనివ్వకూడదు

కొందరికి రక్తపోటు, మధుమేహం వంటివి ఉంటాయి. వీటిని

కూడా పూర్తిగా అదుపులో ఉంచుకోవాలి. అందుకోసం రోజూ మందుబిళ్ళలు వాడవలసిందే. ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిందే. ఒకసారి గుండెపోటు వచ్చి పూర్తిగా కోలుకున్న వారిలో ఉన్న రక్తపోటు, మధుమేహం తిరిగి గుండెపోటుని కలిగించవచ్చు. అందుకని వీటి విషయంలో అప్రమత్తత అవసరం.

ఆటలన్నీ ఆడండి కాని పోటీ పడవద్దు

గుండెపోటు నుంచి పూర్తిగా కోలుకున్న తరువాత పూర్వం ఆడే ఆటలు అన్నీ ఆడవచ్చు. ఫుట్‌బాల్, టెన్నిస్, క్రికెట్టు ఏదైనా ఆడవచ్చు. అయితే ఒక విషయం గుర్తు ఉంచుకోవాలి. ఎప్పుడైనా అలసట అనిపిస్తే వెంటనే మాని వేయాలి. అందుకని ఆటలైతే ఆడవచ్చుగాని పందెంగా ఆడకూడదు. పోటీ అంటూ ఫోజు పోకూడదు. ఆయాసం అనిపిస్తున్నా పంటిబిగువున పందెం పూర్తి చేయబోతే ప్రాణం మీదకి రావచ్చు.

అన్నింటికీ మించి మానసిక ప్రశాంతత అవసరం. హాయిగా, ఆనందంగా, రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉండటం నేర్చుకోవాలి. ఆనందం ఆరోగ్యానికి సోపానం. అప్పుడే గుండెలో దీపం దేదీప్యమానంగా వెలుగొందుతుంది. జీవితంలో వెలుగు నింపుతుంది.

6/6/12
JAM
7. a. No. 24582

26. గోరంత దీపం కొండంత వెలుగు

గుప్పెడంత గుండె కొండంత అండ. అది మనిషిని చైతన్యంగా ఉంచుతుంది. జీవం పోస్తుంది. జీవితాన్నిస్తుంది.

గుండె గురించి తెలుసుకుంటే గుండె పదిలంగా వుంటుంది. కొద్ది దానికీ చిన్న దానికీ గుండె గుభేళమనిపించదు.

గుండె విజ్ఞానం ఓ విజ్ఞాన భండాగారం. దానిని స్వంతం చేసుకున్న వారిలో ఆరోగ్యం వెల్లివిరుస్తుంది. సుఖశాంతులు నెలకొంటాయి.

భయాన్ని వదలండి !

విజ్ఞానం పొందండి ! !

సుఖజీవనాన్ని సాగించండి ! ! !

— *** —

హార్ట్ ఎటాక్ రోగి తన జేబులో ఉంచుకోవలసిన రికార్డు

పేరు :

వయస్సు/వృత్తి :

చిరునామా, ఫోను నెంబరు :

ఫ్యామిలీ డాక్టరు పేరు, చిరునామా, ఫోను నెంబరు :

బి.పి :

షుగర్ :

కొలెస్టరాల్ :

ఇతర క్రొవ్వు పదార్థాల శాతం :

యూరిక్ యాసిడ్ :

గుండెపోటు ఎప్పుడు వచ్చింది ?

వాడుతున్న మందులు, మోతాదు :

రోగి బరువు :

బ్లడ్ గ్రూపు :

సరిపడని మందుల పేర్లు :

[illegible]

1. [illegible]
2. రెగ్యులర్‌గా బరువు
3. వాడుతున్న మందులు, వాటి మోతాదు
4. వివిధ పరీక్షల రికార్డు (క్రమ పద్ధతిలో)

ప్రత్యేక రాయితీ సౌకర్యం

- ఈ వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథావళిని పరిశీలించి ఉంటారు.
- అందు కొన్ని పుస్తకాలు మీకవసరమైనవే అయ్యుంటాయి.
- మీరు ఉద్యోగరీత్యానో-వ్యాపారరీత్యానో మీ కుటుంబానికి దూరంగా వున్నట్లయితే - మీకుటుంబ సభ్యులకు అందు కొన్ని పంపితే వారికి ఎంతో ఉపకరిస్తాయని మీరు భావిస్తే - వాటిని మీ తరఫున అందజేసే బాధ్యత మేం స్వీకరించగలం.
- మీ గ్రామాని మీవంతు సేవగా వైద్యవిజ్ఞానగ్రంథావళి పూర్తి సెట్టు అందించాల. అభిలాష మీకుంటే - మీ తరఫున మీరు ప్రెజెంట్ చేసినట్లుగా వాటిపై స్టాంపువేసి మేం నేరుగా వారికి లారీ పార్సిల్ ద్వారా అందజేయగలం.

ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానాన్ని ఇంటింటికీ అందించాలనే

డా॥ సమరంగారి ఉద్యమంలో

మీరూ భాగస్వాములు కండి!

మీ కుటుంబ ఆరోగ్య సంక్షేమాన్ని

పెంపొందించుకోండి!!



నవభారత్ బుక్ హౌస్

కార్ల్‌మార్క్స్ రోడ్, విజయవాడ - 2

"ఇంటింటా వైద్య విజ్ఞానం" ధ్యేయంగా ఉద్యమిస్తున్న ఏకైక వైద్య విజ్ఞాన రచయిత

డా॥ జి. సమరం

రచనావళి

1. ఆ[illegible]క వైద్యవిజ్ఞా[illegible]

శరీరంలోని ముఖ్య అవయవాల నిర్మాణం వాటి పనితీరులను గూర్చిన సమగ్ర సమాచారంతో ఒక్కొ ముఖ్య అవయవం తనంత తానుగా మన ముందుకు వచ్చి తమ అంతర్నిర్మాణం, ప్రాముఖ్యతల గురించి విపులంగా వివరించడం ఈ గ్రంథావళి ముఖ్యోద్దేశం. ఏ అవయవం అయినా సరిగా పనిచేయలేకపోతే వచ్చే వ్యాధులు-ప్రమాదపు అంచుల్లోకి వెళ్ళకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు. నివారణోపాయం గురించి విడమరచి చెప్పే మార్గదర్శి ఈ గ్రంథావళి.

1.	జీర్ణకోశం – వ్యాధులు	రు. 15.00
2.	గుండె – జబ్బులు	రు. 15.00
3.	కాలేయం – వ్యాధులు	రు. 15.00
4.	మూత్రపిండాలు – వ్యాధులు	రు. 15.00
5.	కీళ్ళ నొప్పులు	రు. 15.00
6.	మెదడు – వ్యాధులు	రు. 15.00
7.	ఊపిరితిత్తులు – వ్యాధులు	రు. 15.00
8.	చెవి, ముక్కు – వ్యాధులు	రు. 15.00
9.	నోటి జబ్బులు	రు. 15.00
10.	చర్మ వ్యాధులు	రు. 15.00
11.	కంటి జబ్బులు	రు. 15.00
12.	మెడ – గొంతు వ్యాధులు	రు. 15.00

[illegible]

ఆనారోగ్యం అతి సహజం. దానికి కారణం రకరకాల వ్యాధులు. కొన్ని తెలిసి అశ్రద్ధ చేసేవి. కొన్ని తెలియక ముదరబెట్టుకొనేవి. వీటిల్లో మళ్లీ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులూ – స్వల్పకాలిక వ్యాధులూ!

ఏ వ్యాధి లక్షణం ఏమిటో – తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలేమిటో – ఎలా నయం చేసుకోవచ్చో విపులంగా సామాన్యులకు సైతం అర్థమయ్యేలా మీ ఆరోగ్య రక్షణ కొరకు ప్రత్యేకంగా రూపొందించినదే ఈ గ్రంథావళి.

1.	రక్తపోటు	రు. 12.00
2.	ఉబ్బసం	రు. 12.00
3.	హార్ట్ ఎటాక్	రు. 12.00
4.	మధుమేహం	రు. 12.00
5.	జ్వరాలు	రు. 12.00
6.	పక్షవాతం	రు. 12.00
7.	ఎయిడ్స్	రు. 12.00
8.	కేన్సర్	రు. 12.00
9.	పైల్సు-ఫిస్టులా-ఫిషర్	రు. 12.00
10.	నడుం నొప్పి – మెడ నొప్పి	రు. 12.00
11.	కడుపు నొప్పి	రు. 12.00
12.	కామెర్లు	రు. 12.00

శాస్త్ర - వైద్య విజ్ఞాన సిరీస్

మనిషి వైజ్ఞానికంగా ముందుకు నడుస్తున్నా యింకా వెనక్కి నడిచే ఆలోచనలతో, శాస్త్రీయ దృక్పథం లోపించి సతమతమవుతున్న వారికి ఈ సైన్స్-సెన్స్ సీరిస్ చీకటి తెరల్లో చిగిర్చిన ఓ విజ్ఞాన దీపం. అపోహల అలల తాకిడితో అల్లాడుతున్న మానవాళికి డాక్టర్ సమరం సృష్టించిన మరో వైద్య విజ్ఞాన ప్రపంచం ఈ సైన్స్-సెన్స్.

1.	మనస్తత్వము - సైన్స్	రు. 25.00
2.	పిల్లలు - ఆరోగ్యం	రు. 25.00
3.	పోస్ట్ మార్టమ్ సైన్స్ (అంతుపట్టని వ్యాధులు)	రు. 20.00
4.	అపోహలు - అనర్థాలు	రు. 15.00
5.	జబ్బులు - జాగ్రత్తలు	రు. 15.00
6.	ఆహారం - అలవాట్లు	రు. 15.00
7.	వ్యాధులు - పథ్యాలు	రు. 15.00
8.	నాటు వైద్యం - నష్టాలు	రు. 15.00
9.	ముప్పు తెచ్చే మూఢనమ్మకాలు	రు. 15.00
10.	వ్యాధులు - భయాలు	రు. 15.00
11.	దంతసంరక్షణ డా॥కె.యల్.వి.ప్రసాద్	రు. 15.00
12.	చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధులు-బాధలు డా॥టి.వి. కృష్ణారావు	రు. 10.00

4. సంపూర్ణ సెక్స్ విజ్ఞాన గ్రంథావళి

సెక్స్ అంటే సైన్స్–సెక్స్ అంటే శృంగారం. సెక్స్ లేనిదే లైఫ్ లేదు – క్రియేషన్ అంతకన్నా లేదు. వయసుతోపాటు ఎదిగే సెక్స్ కోర్కెలను స్వయం ఖైదు చేసుకుని తప్పటడుగులు వేసే యువతపై, మూఢాచారపు నీడల ఊడలు పట్టుకు వేలాడే పెద్దలపై సంధించిన విజ్ఞాన బాణమే ఈ సెక్స్–సైన్స్. మార్పు చేర్పులతో సరికొత్త ఎడిషన్లు మీ ముందుకు వచ్చాయి. చదవండి! చదివించండి!!

1.	సెక్స్ - సైన్స్ (మొదటి భాగం)	రు. 25.00
2.	సెక్స్ - సైన్స్ (రెండవ భాగం)	రు. 25.00
3.	సెక్స్ - సైన్స్ (మూడవ భాగం)	రు. 25.00
4.	సెక్స్ - సైన్స్ (నాలుగవ భాగం)	రు. 25.00
5.	సెక్స్ - సైన్స్ (ఐదవ భాగం)	రు. 25.00
6.	కుటుంబ నియంత్రణ - పద్ధతులు	రు. 25.00
7.	గర్భధారణ - సుఖప్రసవం	రు. 25.00
8.	నిత్య జీవితంలో జెనిటిక్స్	రు. 20.00

వైద్య విజ్ఞాన నవలావళి

జీవితంలో సెక్స్ సంబంధమైన

అపోహలకూ, ఆవేదనలకూ, అనర్థాలకూ, ఆక్రోశాలకూ

మానసిక సంఘర్షణలకూ పరిష్కారమే లేదా?

"ఉంది" - అంటున్నారు

వేలాది సెక్స్ సందేహాలకు జవాబులిచ్చిన

పి డా॥ సమరం

తనదైన ప్రత్యేకబాణీలో

చేపట్టిన సరికొత్త నవలా ప్రయోగమే

ఈ సోషియోసెక్స్ ఎడ్యుకేటివ్ నవలావళి

అశేషపాఠకుల ఆదరాభిమానాల్ని

విశేషంగా చూరగొన్న ఈ నవలలు

కాని చదువుకోవల్సినవే గానీ -

దాచుకొని చాటుగా చదువుకోవల్సినవి కావు

1.	X క్లినిక్ - మొదటి భాగం	రు. 25-00
2.	X క్లినిక్ - రెండవ భాగం	రు. 25-00
3.	సైకో - మొదటి భాగం	రు. 30-00
4.	సైకో - రెండవ భాగం	రు. 30-00

త్వరలో

అంటే ఐ లవ్ యూ!

హెల్త్ కార్డు

పేరు :

స్త్రీ / పురుషుడు :

వయస్సు :

చిరునామా :

ఫోను నెంబరు :

ఎత్తు, బరువు :

బ్లడ్ గ్రూపు :

బి.పి. :

మధుమేహం ఉందా? :

మధుమేహం రోగి అయితే ఇన్సులిన్ మరియు సుగర్ తగ్గడానికి వాడే మందుల మోతాదు :

మూర్ఛవ్యాధి ఉందా? :

పక్షవాతం, గుండెపోటు, మూత్రపిండాల వ్యాధి, ఉబ్బసం, ర వ్యాధులు ఉన్నాయా!

సరిపడని ందులు ఏవేవి?

ఆధునిక వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథావళి ఆవిష్కరణ మహోత్సవంలో ప్రముఖులు

✧ రాష్ట్ర విద్యాశాఖామాత్యులు డాక్టర్ పి.వి. రంగారావుగారు మాట్లాడుతూ ఇలా అన్నారు –

"వైద్యశాస్త్రానికి చెందిన గ్రంథాలన్నీ ఆంగ్లభాషలోనే వున్నాయి. ఈ కారణంగా ఆ గ్రంథాలకు సంబంధించిన విజ్ఞానం వైద్యులకే పరిమితమైంది. శాస్త్ర గ్రంథాలు మాతృభాషలో ప్రచురితమవడం వల్ల ఆయా శాస్త్రాల పట్ల ప్రజలకు అవగాహన ఏర్పడుతుంది. వ్యాధులు రాకుండా వారు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడానికీ, రోగనివారణ పద్ధతులను తెలుసుకోవడానికీ వీలవుతుంది. డాక్టర్ సమరంగారి ఈ కృషి ఎంతో అభినందనీయం."

✧ వైద్య ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయ వైస్‌ఛాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ లింగం సూర్యనారాయణగారు మాట్లాడుతూ –

"ప్రజారోగ్యం పూర్తిగా వైద్యులపైనే కాకుండా ప్రజలపై కూడా ఆధారపడి వుంది. వైద్యగ్రంథాలను ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా తెలుగుభాషలోకి అనువదించేందుకు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం, తెలుగు అకాడమీ కృషి చేయాలి. ఈ విషయంలో ముందుగా ముందుకు వచ్చి 'ఆధునిక వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథావళి'ని ప్రచురించిన నవభారత్ వారు ప్రశంసార్హులు".

✧ తెలుగులో ఒక ఉద్యమంగా వెలువడిన ఈ గ్రంథావళిని ఆవిష్కరిస్తూ – ప్రజలకు యివి ఎంతో ఉపకరిస్తాయనీ, ఈ సందర్భంగా రచయిత, ప్రచురణ కర్తల కృషిని అభినందిస్తూ కృష్ణాజిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ రాజీవ్‌శర్మ, కమీషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ శ్రీ ఆర్.పి.సింగ్, సిద్ధార్థ మెడికల్ కాలేజీ వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డా యన్.యస్.దాస్ ప్రసంగించారు.

పత్రికల సమీక్షలు

✧ ఈ పుస్తకాలన్నింటిలోనూ విషయం వైద్యవిజ్ఞానానికి సంబంధించినదైనప్పటికీ, చక్కగా, సులువుగా అందరికీ అర్థమయ్యేలా వివరించారు డా॥ సమరం ... విషయం మంచి అవగాహన కలిగించే రీతిలో వివరించిన రచయిత ప్రచురించిన 'నవభారత్' అభినందనీయులు.

–ఆంధ్రజ్యోతి, దినపత్రిక 19-11-91.

✧ ఇంటింటికీ వైద్యవిజ్ఞానం అందించేందుకు పూనుకున్న 'నవభారత్' 'ఆధునిక వైద్యవిజ్ఞాన గ్రంథావళి' పేరిట ప్రచురించిన ఈ పుస్తకాలు ఇంటింటికీ కాకపోయినా, గ్రామగ్రామానికీ చేరగలిగితే అక్కడికి అనుభవజ్ఞుడైన వైద్యుడు చేరినట్లే !

–ఉదయం, దినపత్రిక 4-12-91



నవభారత్ బుక్ హౌస్

కార్ల్‌మార్క్స్ రోడ్, విజయవాడ - 2